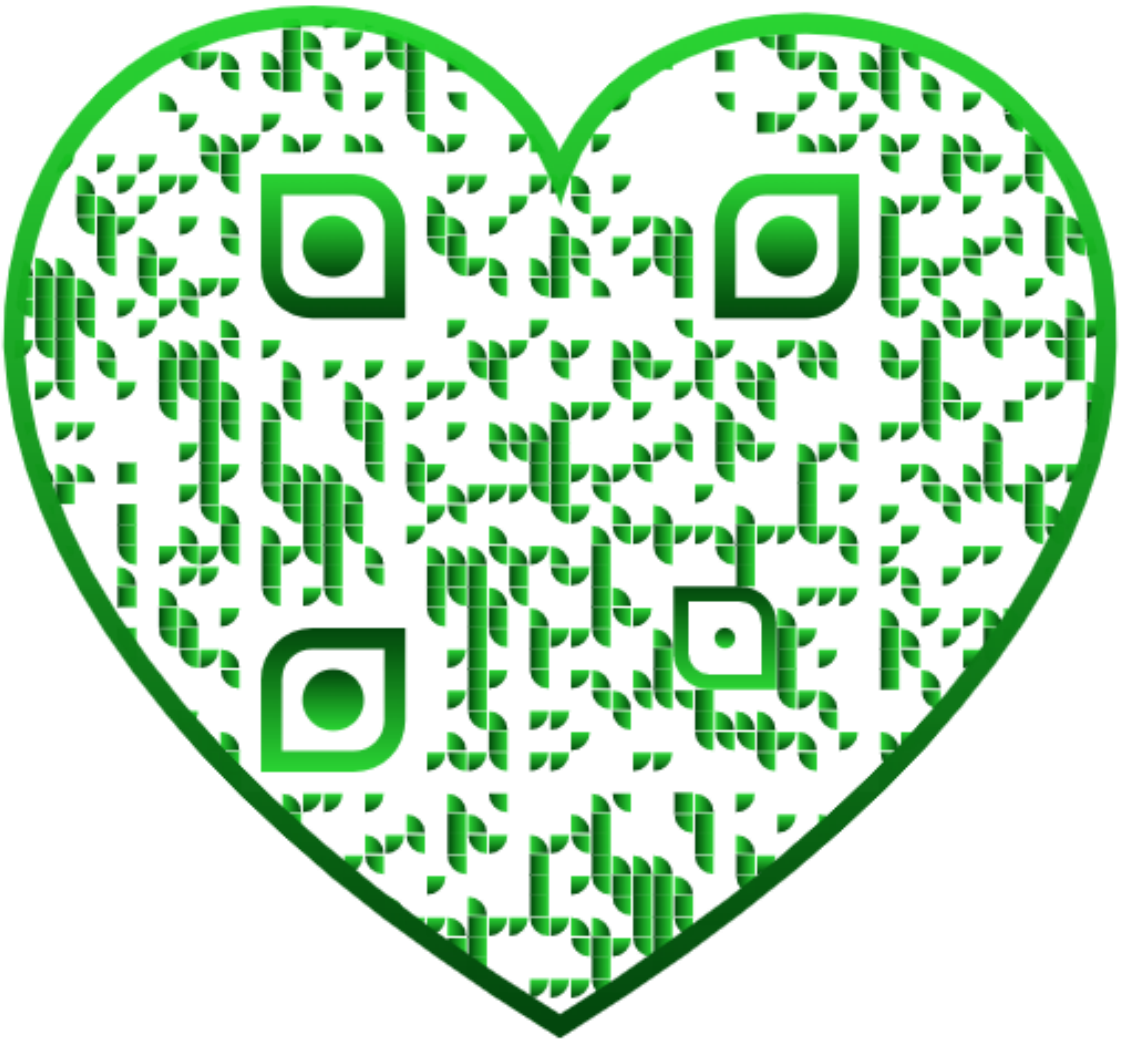
101

Délicieuses Recettes Au Poulet

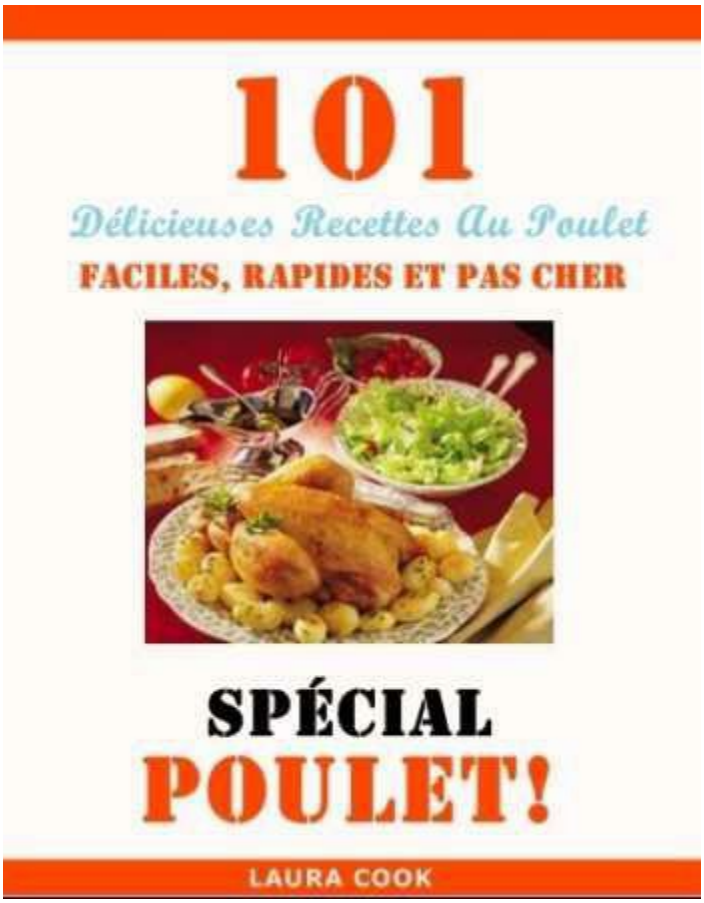
FACILES, RAPIDES ET PAS CHER

SPÉCIAL POULET!

LAURA COOK



Spécial Poulet:
101 Délicieuses Recettes Au Poulet Faciles, Rapides et Pas Cher



Par

Laura Cook

Table des Matières

Table des Matières

INTRODUCTION

ENTRÉES

Salade fraîche de poulet avocat et pamplemousse
Fameux nuggets de poulet et sa sauce piquante
Bricks de poulet insolites au curry
Soupe thaï au poulet
Surprenante terrine de poulet et poireaux
Salade toute bête d'endives au poulet
Goûteux ailerons de poulet à la chinoise
Tourte de poulet aux poireaux bon marché
Tapas de poulet sésame express
Salade au poulet et aux nectarines fulgurante
Délicieuse pizza kebbab au poulet
Ailes de poulet au citron et citron vert économiques
Boulettes de poulet grecques sans efforts
Délectable soupe thaïlandaise de poulet au lait de coco
Savoureuse quiche de poulet
Salade légère au poulet mariné
Salade chinoise de poulet originale
Inattendus muffins de poulet
Exceptionnele Soupe chinoise au poulet
Fameuse salade César au poulet
Très facile salade de poulet au soja et au miel
Salade thaïe peu connue au poulet et aux litchis
Salade d'épinards au poulet citronné
Peu coûteuse salade de pâtes aux herbes mystérieuses et au poulet
Salade de roquette au poulet rôti

PLATS PRINCIPAUX

Fameux poulet basquaise
Pâtes au poulet et courgettes à la crème
Insolite crumble au poulet
Renversantes cuisses de poulet façon Vallée d'Auge
Poulet curry et tomates très facile
Succulentes cuisses de poulet caramélisées au thym
Brochette de poulet au citron vert
Poulet gourmand à la provençale
Inhabituel poulet aux artichauts
Papillote au poulet et bacon
Poulet rôti aux herbes
Escalope de poulet aur riesling et aux champignons
Brochettes de poulet façon indienne

Tajine de poulet aux figues
Pâtes au poulet, courgettes à la crème
Le classic poulet au citron
Poulet aux poivrons et aux olives
Poulet aux olives cuit au four
Emincé de poulet aux tomates séchées
Merveilleux poulet Castro
Avantageux poulet aux chanterelles
Cuisse de poulet façon toscane originale
Papillote de poulet gourmande à la moutarde
La peu connue tarte de poulet aux épinards
Escalopes de poulet crêmeuse au roquefort
Troublant poulet caramélisé au sirop d'érable
Poulet enchanteur aux olives et coriandre
Le secret des cuisses de poulet gratinées au parmesant et aux olives
Blanc de poulet aux champignons, aux endives, et aux lardons
Blancs de poulet farcis à la mozzarella et aux tomates séchées
Poulet moelleux à la tomate
Poulet surprise de Laura
Poulet aux asperges à bas prix
Poulet gueuleton à la portée de tous
Recette facile du poulet aux pommes
Les fameuses fajitas de poulet
Le remarquable poulet à la grecque
Nouilles Sautées au poulet et aux noix de cajou
Troublant poulet au miel à la sauce soja
Escalopes de poulet à la sauce moutarde à la crème
Inhabituel poulet sauté aux brocolis chinois
Le célèbre poulet tikka
Époustouflantes brochettes de poulet, sauce cacahuètes
Risotto exceptionnel au poulet, à la roquette et aux tomates séchées
Aiguillettes de poulet au miel
Exotique poulet curry-coco
Envoutante poêlée de poulet et champignons des bois
Poulet éclair à l'ail et au citron
Renversante fricassée de poulet aux fines herbes
Aiguillettes de poulet originales aux pêches
Poulet au citron vert
Aiguillettes de poulet à la mangue
Burgers de poulet à la harissa en 10 min chrono !
Incomparable poulet pané au piment et à la pistache
Poulet grillé express à l'ananas
Apétissant Sang Choy Bow de poulet
Etrange Laksa de poulet
Poulet à la sauce de Canneberge et sa purée de patate douce
Incroyable lasagne de poulet et potiron à la sauge
Poulet au miel et salade aux herbes
Succulent poulet à la marocaine et couscous aux fruits

AMUSE-GUEULE

- Exotiques verrines mexicaines au poulet et guacamole
- Délicieuses verrines de pâtes au poulet
- Feuilletés poulet-poireau
- Cake au poulet rôti et aux tomates séchées
- Brochettes de poulet à l'ananas
- Cake au poulet curry, au poivron et à l'oignon
- Poulet froid épicé à la chinoise
- Cake léger au poivron et au poulet
- Etonnant bâtonnets de poulet sauce rouge
- Cuillère de poulet à la réglisse
- Brochettes de poulet apéritives sauce miel, sésame et soja
- Muffins salés au poulet et au curry
- Rillettes de poulet allégées
- Remarquables Coxinha au poulet

ACCOMPAGNEMENTS

- Poulet à la sauce tomate/crème et champignons
- Superbe sauce poulette
- Simplissimes croquettes de poulet et de purée express

À PROPOS DE L'AUTEUR

DU MÊME AUTEUR ET ÉDITEUR

Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d'auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l'autorisation de l'auteur est interdite et entrainera des poursuites judiciaires

Les infractions aux droits d'auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3 ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :
- «toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d'une œuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).
- «le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l'exportation et l'importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3)

© Copyrights Gregory Mangano
Tous droits réservés pour tous pays.

INTRODUCTION

Le poulet est sans doute la volaille la plus consommée au monde!

Vous pouvez choisir de partir en vacances au bout du monde, si la cuisine ne vous convient pas, il y aura toujours un plat à base de poulet pour calmer votre faim.

Mais sans aller aussi loin, si vous désirez épater vos amis ou tout simplement votre famille avec des recettes originales, voici le livre qu'il vous faut absolument avoir sous la main.

Le poulet peut vraiment être consommé sous toutes ses formes, à tout moment, et à toutes les sauces.

Quoi de plus alléchant que l'odeur d'un poulet cuisant lentement dans le four !

Vous vous régalerez avec des amuses gueules, des nuggets, des terrines, des brochettes, des salades, etc…le choix est infini !

Toutes les parties de cette succulente volaille peuvent être utilisées : ailes, cuisses, blancs, pilons…tous ces morceaux se cuisinent facilement, rapidement et ne feront pas grand mal à votre porte-feuille.

Il s'adapte à tous les modes de cuissons : four, casserole, poêle, grill, papillote, et même friture si vous ne craignez pas les calories.

Le poulet se mange accompagné d'une grande variété de légumes traditionnels (champignons, légumes colorés du sud, pommes frites, etc) mais

vous pouvez aussi puiser votre inspiration dans la cuisine créole, chinoise, ou américaine.

Vous découvrirez dans ce livre les recettes les plus classiques, mais aussi les plus insolites qui feront appel à votre imagination.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un bon appétit !

ENTRÉES

Salade fraîche de poulet avocat et pamplemousse

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 0’

Ingrédients (pour 4 portions) :

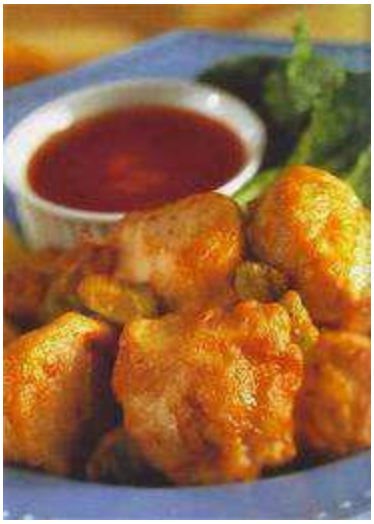
- 2 filets de poulet
- 2 avocats
- 2 pamplemousses roses
- 1 barquette de mâche
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel et poivre

Préparation :

- Coupez les filets de poulet en petits morceaux, faites les bien dorer dans du beurre à la poêle. Laissez refroidir.
- Dans un saladier, placez la mâche, les avocats coupés en dés, la chair des pamplemousses (videz les à la petite cuillère), puis les morceaux de poulet.
- Faites une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre balsamique, salez, poivrez et versez dans la salade.

Servez frais.

Fameux nuggets de poulet et sa sauce piquante



Entrée

Facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 25’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 750 g de blancs de poulet
- farine
- 125 g de beurre
- 3 œufs
- 40 g de chapelure
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de vin rouge
- 2 c. à soupe de sauce Worcester
- 1 c. à soupe de sucre roux
- 1 pincée de piment de Cayenne

- 3 gouttes de Tabasco

Préparation :

- Détaillez les blancs de poulet en bâtonnets, farinez les et passer les dans les œufs battus en omelette. Recouvrez les de chapelure et placez les au frais.
- Faites revenir 5’ les oignons et l’ail dans une casserole avec le beurre fondu.
- Mélangez le vin rouge, le sucre, le ketchup, la sauce Worcester et le Tabasco dans un saladier. Saupoudrez de piment de Cayenne, assaisonnez et versez la préparation dans la casserole. Portez le tout à ébullition et laissez mijoter 15 min à feu doux.
- Plongez les bâtonnets de poulet dans la friteuse pendant 5’ et servez avec la sauce à part.

Bricks de poulet insolites au curry

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 3 escalopes de poulet
- 1 pomme granny
- 1 échalote
- 10 cl de crème liquide
- 10 feuilles de brick
- 2 c. à soupe de curry en poudre
- 3 c. à soupe d'huile

Préparation :

- Coupez les escalopes, la pomme et l'échalote en petits morceaux.
- Faites mariner le poulet dans un récipient avec l'huile et le curry pendant 30’.
- Faites cuire le poulet à la poêle et ajoutez en fin de cuisson la pomme,

l'échalote et la crème.

- Faites cuire 2-3’ à feu doux.

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

- Coupez les feuilles de brick en 2, posez une c. à soupe de poulet sur un côté et pliez la feuille de manière à former un triangle.

- Disposer sur une plaque et mettre au four pendant 15-20’, jusqu'à ce que les triangles soient dorés.

Soupe thaï au poulet

Entrée

Très facile - Bon marché

Préparation: 20’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 3 blancs de poulet en lamelles
- 1 brocoli coupé en petites fleurs
- 1 carottes en rondelles
- 100 g de champignons de paille (straw mushrooms), skitakés, ou champignons de Paris, coupés en lamelles
- 15 rondelles de galanga (ou de gingembre)
- 40 cl de bouillon de poulet
- 25 cl de lait de coco
- 3 tiges de citronnelle en tronçons
- 2 ou 3 piments oiseau coupés en lamelles
- 3 c. à soupe de nam pla (ou de nuoc mam)
- 4 c. à soupe de jus de citron vert
- coriandre fraîche hachée

Préparation :

- Epluchez, coupez, émincez tous les ingrédients avant de vous lancer.
- Portez le bouillon à ébullition. Baissez le feu, ajoutez la citronnelle, le gingembre, le piment, puis laissez mijoter 3’.
- Ajoutez le brocoli, la carotte, le poulet et le lait de coco.
- Laissez frémir doucement 10 15’, les légumes doivent rester croquants, mais pas trop.
- Ajoutez que le nam pla et jus de citron, puis laissez frémir 3 à 4’, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- Retirez du feu, parsemez de coriandre. Servez avec un récipient de riz parfumé.

Surprenante terrine de poulet et poireaux

Entrée

Très facile - Bon marché

Préparation: 30’ - Cuisson: 75’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 500 g de blancs de poulet
- 1 petit pot de crème fraîche 15%
- 250 g environ de blancs de poireaux
- 1 grand bocal d'asperges blanches
- 4 œufs entiers
- sel et poivre

Préparation :

- Nettoyez et coupez les blancs de poireaux en lamelles, et faites-les cuire à l'eau bouillante salée environ 10 à 15’.
- Mixez les blancs de dinde avec les oeufs, la crème faîche, le sel et le poivre, et placez au frigo 30 min.

- Allumez le four à 180°C (thermostat 6).

- Mixez les asperges et les poireaux, passez-les au tamis, et mélangez-les à la farce.

- Versez la préparation dans une terrine couverte de papier sulfurisé. Posez la terrine dans un plat rempli d'eau chaude jusqu'à 2 cm du bord

- Enfournez pendant 1 h 15.

- Laissez refroidir la terrine, et placez-la au frais pendant au moins 12 h.

- Au moment de servir, démoulez-la sur un plat et présentez-la avec une sauce au yaourt et au citron ou une mayonnaise enrichie de jus et zestes d'oranges.

Salade toute bête d'endives au poulet

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 2 portions) :

- 2 escalopes de poulet
- 2 endives
- 2 tomates
- 1 oignon
- 6 noix
- 100 g de gouda au cumin
- 2 pincées de paprika doux
- 2 pincées de cumin en poudre
- 2 pincée d'herbes de provence
- huile d'olive
- 1/2 citron, sel, poivre, crème fraîche

Préparation :

- Découpez en petits morceaux les escalopes de poulet et faites les cuire à l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
- Remuez de temps en temps.
- Ajoutez l'oignon émincé dès que le poulet a blanchi et qu'il commence à être doré. Remuez.
- Lavez, découpez en morceaux les endives et les tomates, puis mettez les dans un saladier. Ajoutez les noix cassées en petits morceaux ainsi que le gouda coupé en dés.
- Attendez que le poulet soit cuit et bien doré pour ajouter le paprika, le cumin, et les herbes de Provence. Mélanger le tout.
- Dans un récipient, mélangez 4 c. de crème fraiche, 1 c. d'huile d'olive, du sel, du poivre, et un peu de jus de citron. Remuez avec une fourchette.
- Incorporez les morceaux de poulet aux endives, ajoutez la sauce, remuez, puis servez.

Goûteux ailerons de poulet à la chinoise

Entrée

Très facile - Bon marché

Préparation: 30’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 2 portions) :

- 4 ailerons de poulet
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de sauce de soja
- 15 cl de vermouth rouge
- 3 c. à soupe de miel

Préparation :

- Faites dorer les ailerons dans l'huile de sésame.
- Ajoutez la sauce de soja, le vermouth, miel, gingembre et ail en petits morceaux.
- Faites les cuire sous couvert tout en les retournant de temps en temps.
- Servez sur un petit lit de légumes variés (salade, carottes, oignons, radis, poivrons, concombres...) assaisonnés de poivre, sel et jus de citron.

Tourte de poulet aux poireaux bon marché

Entrée

Facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 60’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 3 petites escalopes de poulet (ou dinde)
- 2 poireaux
- 5 tranches de bacon
- 2 pâtes feuilletées
- 1 œuf entier et 1 jaune
- 40 cl de crème fraîche
- gruyère râpé

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- Etalez une pâte feuilletée dans un plat à tarte allant au four.
- Coupez les poireaux en petits morceaux et faites les revenir dans une

poêle avec un peu de beurre pendant 10’. Salez, poivrez, puis disposez les sur la pâte feuilletée.

- Coupez les escalopes de poulet en petits morceaux, salez, poivrez et faites lesrevenir dans un peu d'huile pendant 10’ environ.

- Eparpillez les petits bouts de poulet sur la pâte feuilletée au dessus des poireaux, ajoutez le gruyère.

- Pendant ce temps faites revenir le bacon dans une poêle, et éparpillez le égalemnt sur la pâte feuilletée.

- Battez l'oeuf et ajoutez y la crème fraîche. Mélangez et versez le tout sur les ingrédients.

- Recouvrez de la 2ème pâte feuilletée.

- Battez le jaune d'oeuf et avec un pinceau mettez un peu de jaune sur le dessus de la tourte pour qu'elle prenne une jolie coloration.

- Enfourner pendant 30 à 35’ à 180°C (thermostat 6).

- Servez chaud.

Tapas de poulet sésame express

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 10’

Ingrédients :

- restes de poulet rôti
- sauce soja (1 c. à soupe)
- sauce Worcestershire (1 c. à soupe)
- quelques brins de coriandre fraîche
- 2 c. à café de sésame graine
- huile de soja (2 c. à soupe)
- quelques tomates cerises
- des tranches de pain (style baguette)

Préparation de la recette :

- Découpez les morceaux de poulet rôti en lamelles.
- Faites les doucement revenir le sésame dans l'huile de soja.
- Ajoutez le poulet afin de le réchauffer doucement.
- Ajoutez la sauce soja et la sauce Worcestershire.

- Laissez revenir quelques instants pour que la sauce se lie à la viande.
- Servez en tapas avec du pain et des tomates cerises.

Salade au poulet et aux nectarines fulgurante

Entrée

Facile – Coût moyen
Préparation: 15’ -Cuission: 0

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de blancs de poulet
- 2 poivrons rouges
- 2 nectarines
- 2 endives
- 3 tomates
- pignons
- cannelle
- sel et poivre
- sucre
- citron vert ou jaune
- huile d'olive

Préparation :

- Étalez la salade coupée en morceaux sur un plat.

- Versez un filet d’huile d’olive, et entourez le plat avec les tomates en rondelles.

- Faites cuire très peu de temps les pignons avec de l’huile d’olive; parsemez les sur la salade.

- Coupez en morceaux les blancs de poulet, les nectarines et les poivrons rouges en lamelles.

- Faites cuire les poivrons dans l’huile d’olive. Lors de la cuisson, rajoutez du citron et du sucre; réservez les avec l’huile dans un plat.

- Faites mi-cuire le poulet dans huile d’olive, citronnez, salez et poivrez. Mélangez avec de la cannelle en poudre, et réservez.

- Au moment de servir, terminez la cuisson du poulet avec les nectarines, et versez le tout sur la salade.

Délicieuse pizza kebbab au poulet

Entrée

Facile - Bon marché

Préparation: 15’ - Cuisson: 15-20’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 100 g de kebab de poulet
- 1 base de pâte à pizza
- 2 c. à soupe de coulis de tomates fraîches
- 1 boule de mozzarella
- 1 poignée d'emmental râpé
- 1 tomate
- 1 pincée d'origan
- 1 filet d'huile d'olive

Préparation :

- Allumez le four à 240°C (thermostat 8).
- Préparez la pâte à pizza selon les indications. Etalez la avec un rouleau à patisserie sur un plan de travail fariné.
- Mettez la pâte sur une plaque à pizza huilé.

- Ajoutez le coulis de tomates, les morceaux de kebab de poulet, l'emmental, la mozarella coupée en morceaux, l'emmental, la tomate coupée en rondelle, l'origan et le filet d'huile d'olive.

- Enfournez 15 à 20’ au four préchauffé à 240°C (thermostat 8).

Ailes de poulet au citron et citron vert économiques

Entrée

Facile - Bon marché

Préparation: 20’ - Cuisson: 25’

Ingrédients (4 Portions) :

- 12 ailes de poulet
- 1 c. à café de zeste de citron vert râpé
- 1 jus de citron
- 1 c. à café d'huile
- 1/2 c. à café de sauce 'sombal oelek'
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 c. à café de coriandre hâchée

Préparation de la recette :

- Dans un plat peu profond, mélangez tous les ingrédients.
- Ajoutez les ailes de poulet et remuez pour bien mélanger.
- Laissez une nuit au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 210°C (thermostat 8) et enduisez la plaque d'un peu d'huile. Disposez les ailes et faites cuire +/- 20’.

- Passez au grill +/- 5’ pour qu'elles croustillent.

Boulettes de poulet grecques sans efforts

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 6’

Ingrédients (pour 5 portions) :

- 600 g de blanc de poulet
- 50 g de feta
- 1 œuf entier
- 1 oignon moyen
- 2 c. à soupe de chapelure
- un fond d'assiette de farine
- 2 c. à soupe d'huile
- le jus d'un citron
- coriandre, cumin
- ail, sel, poivre

Préparation :

- Mixez les blancs coupés en cubes, puis ajoutez la feta, l'oeuf, la chapelure et les épices. Si la préparation est trop fluide, rajoutez un peu de chapelure.

- Façonnez en boulettes de la grosseur d'une noix en les roulant dans la farine.

- Faites chauffer l'huile dans la poêle, puis ajoutez les boulettes en les faisant rouler pour dorer de tous les côtés. Retirez les et réservez au chaud.

- Déglacez la poêle avec le citron, puis servez le jus sur les boulettes.

Délectable soupe thaïlandaise de poulet au lait de coco

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 3 blancs de poulet
- 1 litre de bouillon de volaille
- 50 cl de lait de coco
- 1 piment rouge (ou 1 c. à café ou 2 de purée de piment type suzy wan)
- 2 tiges de coriandre
- 1 jus de citron
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile
- sel, poivre
- 1 pincée de gingembre en poudre

Préparation :

- Coupz finement le piment sans oublier de l'épépiner.
- Pelez et hachez les gousses d'ail.
- Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites y revenir le piment et l'ail pendant 1 minute.
- Versez le bouillon de poule, le gingembre et le lait de coco. Faites chauffer doucement et remuez régulièrement.
- Aux premiers frémissements, ajoutez le poulet coupé en fines lamelles.
- Poursuivez la cuisson pendant 20’ faire bouillir.
- Avant de servir, ajoutez le jus de citron et la coriandre ciselée. Salez et poivrez à votre convenance.

Savoureuse quiche de poulet

Entrée

Facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (4 Portions) :

- 400 g de blancs de poulet
- 100 g beurre
- 150 g de farine
- 50 g maïzena
- 1 pomme
- 1 oignon
- 1 œuf entier
- 10 cl de crème liquide 0%
- 10 cl lait
- 1 c. à café de jus de citron
- 5 cl d'eau
- 2 c. à soupe d'eau très froide
- 3 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de sauce soja

- 50 g de fromage râpé au choix

Préparation :

1) Pour la pâte

- Dans le bol du robot, mélangez la farine, la maïzena et le beurre coupé en petit dés.
- Lorsque le mélange est homogène, ajoutez le jus de citron et l'eau très froide.
- Lorsque la pâte forme une boule, enveloppez-la dans du papier film et réservez au réfrigérateur 1/2 h au moins.

2) La préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Dans une poêle, faites revenir l'oignon coupé en petit dés avec le sucre et laissez blondir.
- Couper le poulet en petits cubes d'environ 1 cm et ajoutez-les dans la poêle à feu doux. Laissez cuire environ 5 min en remuant pour éviter que cela ne prenne.
- Mélangez la sauce soja et les 5 cl d'eau, incorporez-les au mélange et laissez cuire jusqu'à évaporation.
- Étalez votre pâte dans un moule, mettez le poulet, versez le mélange composé d'un œuf, du lait, de la crème bien battue au fouet et assaisonnez ensuite à votre goût.
- Sur le dessus, parsemez de fromage râpé et de pomme grossièrement râpée.
- Enfournez à 180°C (thermostat 6) environ 30’.

Salade légère au poulet mariné

Entrée

Facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 2 blancs de poulet
- 1 oignon doux
- 1 tomate
- 1 morceau de concombre
- un morceau de poivron
- quelques feuilles de salade
- 2 c. à soupe de maïs
- 1 avocat
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à cafe d'huile de sésame
- 1 c. à café de miel
- quelques gouttes de tabasco
- sel, poivre

Préparation :

- Préparez la marinade :
  - huile d'olive
  - huile de sésame
  - quelques gouttes de tabasco
  - miel
  - sel et poivre.

- Faites mariner le poulet au minimum 10 minutes.
- Faites cuire le poulet à feu doux (sinon ça brûle).
- Pendant ce temps, coupez l'oignon et la tomate en petits dés, le poivron, le concombre, la salade en fines lamelles.
- Mélangez le tout avec du sel et laisser au frais.
- Découpez le poulet et rajoutez du sel sur le poulet si nécessaire.
- Melangez le tout et réserver au frais.
- Au moment de servir rajoutez l'avocat découpé en lamelles (pour éviter qu'il ne noircisse).
- Ne rajoutez pas de vinaigrette avec le sel, les légumes ont rendu assez d'eau mélangée au poulet, c'est largement suffisant.

Salade chinoise de poulet originale

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (4 Portions) :

- 200 g de poulet déjà cuit et froid
- 3 carottes
- 1 concombre
- 1 salade verte

Sauce chinoise sucrée :

- 2 volumes de miel liquide
- 1 volume de sauce soja
- 3 volumes d'huile végétale neutre
- 1 volume de jus de citron

Préparation :

Préparez la sauce :

- Dans un saladier, versez 2 volumes de miel liquide, 1 volume de jus de

citron, et 1 volume de sauce soja.

- Mélangez rigoureusement au fouet pour dissoudre le miel. Ajoutez les 3 volumes d'huile neutre (colza, tournesol, ...), et fouettez. Vous obtenez une sauce assez épaisse (le jus du concombre va la liquéfier).

- Pelez le concombre. Coupez-le en tranches assez épaisses (environ 1 cm), puis faites des bâtonnets. Mettez-les dans le saladier.

- Pelez les carottes. Râpez-les assez gros, au dessus du saladier.

- Prenez une bonne poignée de salade dans la main. Faites un boudin et coupez des "tranches" au dessus du saladier. Vous obtenez ainsi des lanières de salade.

- Coupez en morceaux le poulet bien froid. Ajoutez-le aux crudités.

- Mélangez bien et dégustez immédiatement.

Inattendus muffins de poulet

Entrée

Facile – Coût moyen
Préparation: 10’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 180 g de dés de poulet
- 225 g de farine
- 80 g de beurre fondu
- 2 œufs entiers
- 2 c. à café de bicarbonate de soude
- 1/2 sachet de levure
- 1 c. à café rase de sel fin
- 1 yaourt nature
- 10 cl de lait
- 50 g de gruyère
- quelques olives

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

- Mélangez la farine, le bicarbonate de soude, la levure et le sel.

- Dans un autre saladier mélangez les oeufs, le beurre fondu, le yaourt, le lait, les dès de poulet , les olives et le gruyère.

- Puis incorporez les deux préparations.

- Verser le tout dans des moules à muffins et cuire environ 20’ à 180°C (thermostat 6).

Exceptionnele Soupe chinoise au poulet

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 45’ - Cuisson: 25’

Ingrédients (pour 2-3 portions) :

- 2 blancs de poulet coupés en lamelles
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon émincé
- 1 carotte coupée en bâtonnets
- 100 g de pousses de soja
- 60 cl de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe de farine ou maïzena
- 1/2 c. à soupe de piment (ou des gouttes de Tabasco)
- 1/2 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1/2 c. à soupe de vinaigre
- 125 g de nouilles chinoises
- 3 ou 4 champignons noirs

- sel et poivre

Préparation :

- Faites chauffer l'huile dans une cocotte ou un wok et faites-y revenir le poulet avec l'ail, l'oignon, le gingembre et les légumes, et faites revenir quelques minutes.

- Ajoutez le bouillon et laissez cuire de 12 à 15’.

- Délayez la maïzena avec du bouillon et versez-la dans le plat. Ajoutez les nouilles et les champignons préalablement réhydratés. Assaisonner à votre goût avec le piment, la sauce soja et le vinaigre et laissez cuire quelques minutes.

Fameuse salade César au poulet

Entrée

Facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 10’

Ingrédients :

Pour la sauce Caesar :
- 1 jaune d'oeuf extra frais
- 20 cl d'huile
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros pion d'ail
- 4 filets d'anchois à l'huile
- 50 g de parmesan
- 2 c. à soupe de moutarde douce
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 4 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 c. à soupe de vinaigre
- poivre

Pour la garniture :

- 2/3 filets de poulet (compter 1/2 par portion)
- 1 salade romaine
- 125 g de cerneaux de noix
- 100-150g de Cheddar

Préparation :

A préparer en avance :

- Faites cuire le poulet à couvert, avec une touche d'huile d'olive et laisser refroidir

- Coupez l'ail en gros morceaux après avoir retiré le germe

- Faites confire tout doucement l'ail avec l'huile d'olive, pour l'adoucir et laisser refroidir le tout.

- Faites cuire le poulet après l'avoir pané, pour apporter un peu de croustillant.

- Ecrasez l'ail (+ huile de cuisson aromatisée) et les anchois pour former une pâte la plus homogène possible.

- Ajoutez aussi le parmesan.

- Mélangez le jaune d'oeuf avec les anchois, l'ail, le citron, la moutarde, la Worcestershire et le parmesan.

- Montez la sauce avec l'huile comme une mayonnaise. On doit obtenir une belle consistance onctueuse, mais il faut rester plus liquide qu'une mayonnaise.

- Ajoutez une bonne pincée de poivre, mais pas de sel car il y en a dans les anchois et le parmesan.

- Goûtez et ajuster la texture et le goût : du vinaigre pour liquéfier et corser, une pincée de sucre (ou moutarde) pour adoucir et compenser l'ail, de l'huile pour épaissir en fouettant.

- Coupez le poulet en fines tranches.

- Détaillez le fromage en petits cubes.
- Commencez par disposer la salade dans chaque assiette, puis disposez le poulet, les dés de fromage, les croûtons et les cerneaux.
- Assaisonnez légèrement avec la sauce, et servez le reste à part.

Très facile salade de poulet au soja et au miel

Entrée

Très facile – Peu coûteux
Préparation: 20’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 600 g de blanc de poulet émincé
- 2 c. à s. de sauce soja
- 115 g de miel
- 1 gousse d’ail pilée
- 4 piments d’oiseaux frais épépinés et hachés finement
- 300g de pois gourmands
- 120 g de carottes
- 1 c. à s. d’huile d’arachide
- 150 g de choux de Milan râpé
- 200 g de poivron jaune émincé
- 200 g de poivron rouge coupé en fines lanières
- 3 c. à s. de menthe fraîche ciselée
- 130 g de concombre épépiné et haché
- 2 c .à s. de jus de citron vert

- 2 c. à s. d’huile de sésame

Préparation :

- Mettez le poulet, la sauce soja, le miel, l’ail et la moité du piment dans un saladier. Mélangez bien, couvrez et laissez au réfrigérateur.
- Faites cuire les pois gourmands à l’eau ou à la vapeur, puis égouttez-les et passez-les immédiatement sous l’eau froide. Égouttez à nouveau. À l’aide d’un économe, découpez les carottes en rubans.
- Faites préchauffer l’huile d’arachide dans un wok ou une grande poêle et faites-y revenir le poulet égoutté en plusieurs fois, jusqu’à ce qu’il soit doré de toute part et cuit à point.
- Mélangez dans un grand saladier le poulet, les pois gourmands, les carottes, le chou, les poivrons, les oignons, la menthe, le concombre, le jus de citron vert et l’huile de sésame, ainsi que le reste des piments. Remuez bien et servez tiède.

Salade thaïe peu connue au poulet et aux litchis

Entrée

Très facile – Peu coûteux
Préparation: 20’ - Cuisson: 0’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 1 poulet grillé désossé et coupé en fines lamelles
- 565 g de litchis au sirop égouttés et coupés en deux
- 100 g d’oignon rouge émincé
- 8 oignons nouveaux émincés
- 160 g de germes de soja
- 60ml de jus de citron vert
- 2 c. à s. de menthe fraîche
- 2 c. à c. de coriandre fraîche
- 1 c. à c. de zeste de citron finement râpé
- 1 c. à c. d’huile de sambal oelek
- 1 c. à c. d’huile de sésame
- 1 c. à s. de sucre roux
- 2 c. à c. de nuoc-mâm

Préparation :

- Mélangez le poulet, les litchis, les oignons, les germes de soja, la menthe, la coriandre et le zeste de citron dans un saladier
- Versez le sambal oelek, le jus de citron, l'huile de sésame, le sucre roux et le nuoc-mâm dans un petit bol et fouettez vigoureusement pour obtenir une sauce. Versez sur la salade et remuez délicatement. Servez aussitôt.

Salade d’épinards au poulet citronné

Entrée

Très facile – Peu coûteux
Préparation: 15’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 900 g de blancs de poulet
- 250 g de tomates cerises coupées en deux
- 100 g de pousses d’épinards
- 100 g d’oignon rouge émincé
- 80 g de germes de soja
- 125 ml d’huile d’olive
- 80 ml de vinaigre de vin rouge
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de thym frais
- ½ c. à c. de moutarde de dijon

Préparation :

- Dans un grand saladier, mélangez le jus de citron, le thym et 2 cuillères à soupe d’huile d’olive. Placez-y la viande et imprégnez-la de ce mélange en frottant bien, puis faites-la cuire sur un gril en fonte, jusqu'à ce qu’elle soit bien dorée.
- Mélangez les pousses d’épinards, l’oignon rouge, les tomates et les pousses de soja dans un saladier. Foetterz le reste d’huile, le vinaigre et la moutarde dans un bol pour obtenir une sauce homogène. Versez cette sauce sur la salade et mélangez. Posez les blancs de poulet sur la salade avant de servir.

Peu coûteuse salade de pâtes aux herbes mystérieuses et au poulet

Entrée

Très facile – Peu coûteux
Préparation: 20’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 400 g de filet de poulet
- 375 g de farfalle
- 250g de petites tomates jaunes coupées en deux
- 50 g de roquette
- 1 oignon rouge moyen émincé
- 2 c. à s. de basilic frais finement haché
- 1 c. à s. de thym frais
- 1 c. à s. de moutarde à l’ancienne
- 2 gousses d’ail écrasées
- 60 ml de vinaigre balsamique

Préparation :

- Dans un grand volume d'eau bouillante salée, faites cuire les pâtes sans couvrir. Lorsqu'elles sont « al Dente », égouttez et réservez.
- Dans un grand saladier, mélangez les tomates, l'oignon, la roquette, le basilic et le thym.
- Frottez le poulet avec le mélange de moutarde et d'ailm faites cuire au gril ou au four, jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés et à point. Laissez reposer 5', puis découpez-le en tranches fines
- Ajoutez les pâtes, le poulet et le vinaigre dans le saladier, mélangez délicatement puis servez.

Salade de roquette au poulet rôti

Entrée

Facile – Peu coûteux
Préparation: 10’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 1 c. à s. d’huile d’olive
- 600 g de filet de poulet
- 500 g de rates en quartiers
- 120 g de tomates séchées
- 100 g de pousses de roquette
- 4 oignons nouveaux émincés
- 100 g d’oignons rouges émincés
- 125 g de babeurre
- 100 g de mayonnaise
- 1 c. à s. de moutarde de Dijon

- 1 gousse d’ail pilée
- 1 c. à c. de poivre noir du moulin

Préparation :

- Préchauffez le four à 220 ºC (thermostat 7-8). Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites dorer le filet de poulet de toute part, puis mettez le dans un plat et faites le cuire 15' environ au four . Sortez le poulet du four, couvrez d'une feuille d'aluminium et laissez reposer 5' avant de le découper en tranches fines´.
- Pendant que le poulet est au four, faites cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur, puis égouttez les.
- Mettez les pommes de terre dans un grand récipient avec les tranches de poulet, la tomate émincée, la roquette, les oignons nouveaux et l'oignon rouge.
- Fouettez dans un bol le babeurre, la mayonnaise, la moutarde, l'ail et le poivre, puis nappez la salade avec cette préparation.
- Mélangez délicatement et servez aussitôt.

PLATS PRINCIPAUX

Fameux poulet basquaise

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 60’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 1 poulet entier coupé en 6 morceaux
- 1 kg de tomates
- 700 g de poivrons (verts et rouges)
- 3 oignons émincés
- 3 gousses d'ail
- 1 verre de vin blanc
- 1 bouquet garni, huile d'olive, poivre, sel

Préparation :

- Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une cocotte.
- Faites y dorer les oignons, l'ail pressé, les poivrons taillés en lanières et laissez cuire 5’.
- Lavez, épluchez et coupez les tomates en morceaux, ajoutez les à la cocotte, sel, poivre. Couvrez et laissez mijoter 20’.

- Dans une sauteuse, faites dorer dans l'huile d'olive les morceaux de poulet salés et poivrés. Ajoutez les aux légumes, couvrez, ajoutez le bouquet garni et le vin blanc et laissez mijoter 35’.

Pâtes au poulet et courgettes à la crème

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 2 filets de poulet
- 300 g de fusilli
- 200 g de champignons de paris
- 1 grande courgette
- 1 oignon
- 25 cl de crème fraîche
- 1 yahourt type "onctueux" nature
- 1 c. à soupe de curry
- 1 c. à café d'épice (piment rouge)
- 1 cube de volaille
- huile d'olive, sel et poivre
- fromage râpé (parmesan)

Préparation :

- Coupez en petits morceaux la courgette et faites la revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive. Réservez.
- Faites dorer l'oignon dans une poêle, ajoutez le poulet préalablement emincé en petits morceaux.
- Rajoutez les champignons égouttés et les deux cuillères à soupe de curry. Remuez.
- Mélangez les courgettes cuites à la préparations.
- Ecrasez à l'aide d'une fourchette le bouillon de cube et diluez le avec le yahourt et la crème fraîche, versez l'ensemble dans la préparation et laissez mijoter quelques minutes.
- Ajoutez les épices et salez.
- Faites cuire les pâtes et mélangez à la préparation.
- Servez et saupoudrez de parmesan.

Insolite crumble au poulet

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 25’

Ingrédients (4 Portions) :

- 400 g de blancs de poulet
- 2 oignons
- 30 g de fromage à tartiner

Pour la pâte:
- 100 g de farine
- 70 g de beurre
- 80 g de parmesan râpé
- quelques pignons de pins

Préparation :

- Coupez les blancs de poulet en lamelles.
- Coupez les oignons finement et faites les revenir dans du beurre

pendant 5’.

- Ajoutez le poulet et laisser cuire 10’. Salez-poivrez.

- Quand le poulet est cuit, ajoutez le fromage à tartiner et remuez.

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

- Pour préparer la pâte à crumble, faites ramollir le beurre puis mélangez le à la farine, au parmesan et aux pignons. Malaxez la pâte.

- Répartissez le poulet au fond d'un moule et émiettez la pâte à crumble par dessus.

- Faites cuire au four environ 25’.

Renversantes cuisses de poulet façon Vallée d'Auge

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 4 cuisses de poulet
- 8 pommes Golden
- 25 cl de cidre brut
- 10 cl de crème liquide
- estragon, sel et poivre

Préparation :

- Pelez les pommes et coupez les en quartiers.
- Faites dorer le poulet dans une cocotte avec de huile ou mieux de la graisse d'oie.
- Mettez cuire le poulet à feu doux, avec le cidre, 4 quartiers de pomme, le sel et le poivre. Couvrez la cocotte et laissez mijoter pendant 20’

environ.

- Pendant ce temps, faites dorer les quartiers de pomme au beurre dans une poêle.

- Quand le poulet est cuit, disposez le dans un plat avec les quartiers de pomme dorés, parsemez d'estragon.

- Mixez la sauce au fond de la cocotte, ajoutez un peu de crème. Servez dans une saucière.

Poulet curry et tomates très facile

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 2 blancs de poulet
- 1 boîte de chair à tomate
- 1 pomme
- 1 oignon
- 25 cl de crème
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- curry, sel, poivre
- huile

Préparation :

- Coupez les blancs de poulet en dés.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir l'oignon, la gousse

d'ail et les dés de poulet. Ajoutez la chair de tomates, la pomme coupée en dés et la crème. Salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni et le curry.

- Faites cuire 20-25’ à feu très doux. Accompagnez de riz.

Recette pouvant être cuite au four à micro-ondes.

Dans ce cas, faites cuire 2 min à 750 W, l'oignon, la gousse d'ail et le poulet. Salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni et le curry. Faites cuire 10-13 min à 750 W.

Succulentes cuisses de poulet caramélisées au thym

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 90’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 4 cuisses de poulet
- 8 grosses tomates séchées (ou 16 petites)
- 2 oignons
- 2 poivrons verts
- Huile d'olive
- Miel
- 6 branches de thym
- Sel et poivre

Préparation :

- Coupez les cuisses en deux aux jointures.

- Salez les et badigeonnez les d'huile d’olive dans laquelle on aura émietté le thym. Réserver.

- Dans une poêle, faites revenir les oignons coupés menus dans un peu d’huile d’olive. Rajoutez deux cuillères à café de miel.

- Rajoutez les poivrons coupés en lamelles.

- Disposez les tomates séchées par dessus.

- Laissez cuire doucement.

- Mettez les cuisses de poulets et leur marinade dans une cocotte couverte allant au four.

- Laisser cuire pendant 60’ à 210°C (Thermostat 7).

- Au bout d’une heure, sortez la cocotte du four. Retirez le poulet et récupérez le jus de cuisson.

- Disposez délicatement les légumes au fond de la cocotte. Remettez les morceaux de poulet dessus.

- Déglacez la poêle avec un peu de jus de cuisson et délayez le reste avec 2 cuillères à café de miel.

- Versez la sauce obtenue sur le poulet.

- Finissez la cuisson pendant 20 à 30’.

Brochette de poulet au citron vert

Plat principal

Facile – Coût moyen
Préparation: 10’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 5 portions) :

- 5 escalopes de poulet
- 6 citrons verts
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe de curry
- 1 c. à café de raz el hanout
- 1 piment oiseau
- sel poivre

Préparation :

- Pressez 3 des citrons verts, mélangez dans un plat creux l'huile le jus de citron les épices, le gingembre et le piment.

- Divisez les escalopes en 2 et mettez les dans le plat.

- Salez, poivrez et couvrez d' un film plastique, puis réservez au frais pendant 2 h.

- Divisez vos citrons restants en 4, enfilez vos escalopes entre 2 quartiers de citrons sur un pique à brochette et faites cuire 10’ sur le barbecue.

Poulet gourmand à la provençale

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 2 poitrines de poulet
- 3 tomates
- 1 poivron rouge
- 25 cl de creme fraîche
- un cube de bouillon de poule
- une noix de beurre
- un petit bouquet d'estragon frais
- 2 échalotes
- paprika, sel, poivre

Préparation :

- Assaisonnez les poitrines de poulet de chaque côté avec le sel, le poivre et le paprika.
- Faites-les dorer sur le beurre dans une casserole à fond épais. Quand les poitrines sont bien dorées, ajoutez les tomates et le poivron coupés en gros dés, les échalotes finement hachées et le cube de bouillon de poule.
- Mouillez le tout avec 1 dl d'eau. Ajoutez l'estragon finement haché et laissez mijoter pendant 15 mn.
- Retirez les morceaux de poulet que vous conservez au chaud. Ajoutez la crème fraîche dans la casserole et faites bouillir jusqu'à obtenir une sauce bien liée.
- Remettez le poulet à mijoter pendant 2-3’.

Inhabituel poulet aux artichauts

Plat principal

Facile – Coût moyen
Préparation: 15’ – Cuisson : 60’

Ingrédients (pour 4/6 portions) :

- 6 cuisses de poulet
- 1 oignon
- ail
- lardons
- herbes de Provence
- 25 cl de vin blanc
- 25 cl d'eau
- 1/2 bouillon de volaille
- artichauts violets
- olives vertes dénoyautées

Préparation :

- Faites revenir les cuisses, les artichauts (coeur coupé en 4), puis l'oignon et les lardons.

- Rajoutez le vin, l'eau, bouillon de volaille, ails et les herbes de Provence.
- Laisser cuire 1 h.
- 1/4 h avant la fin, rajoutez les olives.

Papillote au poulet et bacon

Plat principal

Facile – Coût moyen
Préparation: 10’ - Cuisson: 25’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 1 blanc de poulet
- 1 tranche de bacon
- 2 rondelles de tomate
- 1 champignon de Paris
- sel, poivre, thym
- 1 c. à soupe de crème fraîche

Préparation :

- Préparez par personne une papillote (papier aluminium ou sulfurisé) avec un blanc de poulet, une tranche de bacon, 2 rondelles de tomate, des lamelles de champignons, sel, poivre, thym et une bonne cuillère de crème fraîche.
- Cuire 25’ à 210°C (thermostat 7) dans un four préchauffé.

Poulet rôti aux herbes

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 75’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 1 poulet
- 50 g de beurre
- 1 oignon
- 2 brins d'estragon
- 1/2 bouquet de persil
- 1 brin de thym
- 1 c. à soupe d'huile
- sel et poivre

Préparation :

- Mettez dans le poulet l'oignon coupé en quatre, la moitié de l'estragon et du persil, salez et poivrez.
- Placez-le dans un plat à four. Arrosez d'une c. d'huile, salez, poivrez et

parsemez de thym.

- Répartissez le beurre sur le dessus.

- Glissez le plat dans le four froid, puis allumez-le à 200°C (thermostat 6-7).

- Laissez cuire 1h15 en arrosant régulièrement de son propre jus.

Escalope de poulet aur riesling et aux champignons

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 90’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 6 escalopes de poulet
- 30 cl de riesling
- 300 g de champignons de Paris
- 80 g de beurre
- 20 cl de bouillon de volaille (en cube)
- 1 jaune d'oeuf
- 1 pot de crème fraîche (20 cl)
- 2 oignons
- 2 échalotes
- huile
- sel et poivre

Préparation :

- Coupez les champignons en lamelles. Pelez et émincez les échalotes et les oignons.

- Faites chauffer l'huile (2 c. à soupe) et 40 g de beurre dans une cocotte. Faites-y revenir les escalopes de poulet jusqu'à ce qu'elles soient dorées de toutes parts.

- Retirez-les de la cocotte et mettez-les de côté. Ajoutez le beurre restant dans la cocotte. Faites-y sauter les champignons. Lorsqu'ils commencent à dorer, ajoutez les échalotes, les oignons. Laissez blondir quelques minutes à feu vif. Salez et poivrez les escalopes de poulet, puis remettez-les dans la cocotte. Mélangez.

- Versez le riesling sur le poulet. Laissez frémir 5 min, puis ajoutez le bouillon de volaille.

- Assaisonnez de sel, de poivre. Couvrez la cocotte puis laissez mijoter 1h30 à feu doux en arrosant de temps en temps les morceaux de poulet.

- Au tout dernier moment, quand le poulet est cuit, fouettez le jaune d'oeuf et la crème fraîche dans un récipient. Versez cette liaison dans la cocotte en mélangeant délicatement. Rectifiez l'assaisonnement.

- Retirez du feu dès les premiers frissonnements. Transvasez les morceaux de poulet avec la sauce dans un plat.

- Accompagnez ce plat de nouilles fraîches cuites dans un bouillon de volaille, puis largement assaisonnées de beurre.

Brochettes de poulet façon indienne

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (4 Portions) :

- 500 g de blancs de poulet
- 1 botte de petits oignons
- 2 yaourts
- 1/2 citron
- 1 c. à café de curcuma
- 1 pointe de couteau de piment fort
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- 1/2 c. à café de coriandre en poudre
- 1 c. à soupe d'huile, sel, poivre

Préparation :

- Coupez les blancs de poulet en morceaux. Mélangez les yaourts avec les épices.
- Mettez le poulet dans un plat creux, avec les yaourts aux épices.

Mélangez bien, couvrez, et laissez mariner 3 h au réfrigérateur.

- Egouttez le poulet, et enfilez les morceaux sur des pics à brochettes en les alternant avec quelques quartiers d'oignons. Assaisonnez.

- Faites cuire 10 à 12’ sous le grill du four, à 200°C (thermostat 6-7).

- Emincez les 2 oignons.

- Dans une poêle avec un peu d'huile, faites les blondir 2 à 3’, puis mélangez-les avec les yaourts de la marinade et faites chauffer sans faire bouillir. Assaisonnez et ajoutez un filet de citron.

- Dressez de suite les brochettes sur des assiettes et accompagnez de la sauce.

Tajine de poulet aux figues

Plat principal

Facile – Coût moyen
Préparation: 10’ - Cuisson: 50’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 1 poulet découpé (ou canard, pintade...)
- 1 kg de figues
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de gingembre
- 1 c. à café de curcuma
- 1 cuillière à café de cannelle
- 3 c. à soupe de miel
- 3 verres d'eau environ

Préparation :

- Faites dorer les oignons émincés, l'ail coupé, le gingembre et le curcuma dans l'huile. Ajoutez le poulet et faites le dorer.
- Salez, poivrez, ajoutez les verres d'eau et faites cuire à couvert dans un plat à tajine ou autre pendant 40 min à feu moyen.
- Ajoutez la cannelle, le miel et faites réduire pendant quelques minutes.
- Pour finir mettez les figues pendant 10’ à feu doux.

Pâtes au poulet, courgettes à la crème

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 2 filets de poulet
- 1 grande courgette
- 1 oignon
- 300 g de fusilli
- 200 g de champignons de paris
- 25 cl de crème fraîche
- 1 yaourt type "onctueux" nature
- 1 c. à soupe de curry
- 1 c. à café d'épice (piment rouge)
- 1 cube de volaille
- huile d'olive, sel et poivre
- fromage râpé, (parmesan)

Préparation :

- Coupez en petits morceaux la courgette et faites la revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive. Réservez les.
- Faites dorer l'oignon dans une poêle, ajoutez le poulet préalablement emincé en petits morceaux.
- Rajoutez les champignons égouttés et les deux cuillères à soupe de curry. Remuez.
- Mélangez les courgettes cuites à la préparations.
- Ecrasez à l'aide d'une fourchette le bouillon de cube et diluez le avec le yahourt et la crème fraîche, versez l'ensemble dans la préparation et laissez mijoter quelques minutes.
- Ajoutez les épices et salez.
- Faites cuire les pâtes et mélangez à la préparation.
- Servez et saupoudrez de parmesan.

Le classic poulet au citron

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 45’

Ingrédients (4 Portions) :

- 1 poulet entier
- 1 c. à soupe de farine de froment
- beurre demi-sel
- 4 échalotes
- 50 cl de crème fraîche
- 10 cl de vin blanc
- 20 cl d'eau
- 1 citron
- sel, poivre

Préparation :

- Commencez par découper le poulet, émincez les échalotes.
- Dans une marmite, faites revenir les morceaux de poulet dans le beurre

à feux moyen. Quand ils sont colorés, ajoutez les échalotes.

- Au bout de 2’, ajoutez la farine, le vin et l'eau.

- Mélangez le tout pour obtenir une sauce homogène, couvriz et laissez cuire 30’.

- Ajoutez le jus de citron et la crème fraîche, mélangez et laissez mijoter 10 mn.

- Servez accompagné de riz ou de pâtes fraîches.

Poulet aux poivrons et aux olives

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 25’ - Cuisson: 60’

Ingrédients (pour 4/5 portions) :

- 1 poulet d'1,5 kg, coupé en morceaux
- 125 g de petits lardons
- 2 poivrons verts
- 2 oignons
- 4 tomates
- 4 gousses d'ail
- 1/2 citron
- 80 g d'olives vertes
- 80 g d'olives noires
- 1 feuille de laurier
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 dose de safran
- sel et poivre

Préparation :

- Rincez les tomates et coupez-les en quartiers.

- Retirez le pédoncule et les graines des poivrons. Coupez-les en quatre. Epluchez et émincez les oignons.

- Plongez les olives vertes 3 min dans de l'eau bouillante additionnée du jus du 1/2 citron. Egouttez.

- Dans une cocotte, faites dorer les rondelles d'oignons à l'huile chaude, 5 min environ. Retirez-les. Remplacez-les par les morceaux de poulet, faites-les dorer à leur tour sur toutes les faces, retirez-les.

- Faites dorer les lardons. Eliminez l'huile de cuisson.

- Replacez l'oignon, les morceaux de poulet et les lardons dans la cocotte. Ajoutez les quartiers de tomates, les morceaux de poivrons, les gousses d'ail pelées et la feuille de laurier.

- Diluez le safran dans 15 cl d'eau et versez-le dans la cocotte. Salez et poivrez. Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu moyen 30 min

- Ajoutez les olives vertes égouttées et les olives noires. Laissez mijoter 10 min encore.

- Servez chaud et accompagné de pâtes fraîches.

Poulet aux olives cuit au four

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 60’

Ingrédients (4 Portions) :

- 1 poulet
- 320 g d'olives noires "de Nice" (toutes petites)
- 320 g d'olives vertes dénoyautées
- 240 g de tomates pelées
- 1 oignon
- thym, laurier (ou herbes de Provence)
- sel, poivre

Préparation :

- Remplissez le poulet de moitié d'olives vertes et noires.
- Mettez le dans un récipient suffisament grand.
- Disposez autour l'oignon en lamelles, le reste des olives et la boîte de

tomates.

- Saupoudrez d'herbes de Provence (ou mettez le thym et laurier dans le poulet).
- Salez, poivrez.
- Enfournez à 210°C (Thermostat 7).
- Servez avec du riz, des pâtes ou des petites pommes de terre sautées.

Emincé de poulet aux tomates séchées

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 60’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 4 blancs de poulet
- 20 tomates séchées (conservées dans l'huile)
- 15 cl de bouillon de poule
- 4 à 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- crème entière
- 1 c. à café de paprika
- basilic
- 1 gousse d'ail

Préparation de la recette :

- Coupez les blancs de poulet en morceaux, faites macérer minimum une heure dans le jus de citron, l'huile d'olive, le paprika et l'ail pressé.

- Faites revenir le tout pendant 6-8’ en remuant pour que cela n'attache pas.
- Ajoutez un peu de bouillon de poule, les tomates séchées et la crème.
- Laissez cuire encore 5’. Ajoutez un peu de basilic avant de servir.

Ce plat peut se préparer à l'avance, car c'est encore meilleur réchauffé.

Merveilleux poulet Castro

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 2 cuisses de poulet (ou 4 escalopes)
- environ 8 oignons blancs
- 2 poivrons rouges
- 3 gousses d'ail
- 3/4 branches de coriandre fraîche
- un bouillon-cube de poule
- crème fraîche
- paprika
- sel et poivre

Préparation :

- Découpez les poivrons en petits dés, les oignons en quatre, hachez ou presser la pulpe de l'ail, cisaillez la coriandre, et faites revenir tout cela dans une sauteuse ou une grande poêle avec un peu d'huile, du sel et du poivre, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.

- Découpez la viande en petits morceaux (pour des cuisses de poulet, cuisez les 10 minutes à la vapeur, la découpe en sera facilitée et la cuisson vapeur libère un bon goût de poule au pot).

- Versez la viande dans la sauteuse, saupoudrez de paprika (environ 2 c. à café), faites revenir à feu vif pendant 10’.

- Ajoutez le bouillon de poule délayé dans un peu d'eau, faites réduire quelques minutes.

- En fin de cuisson du poulet, ajoutex deux grosses cuillères à soupe de crème fraîche, laissez frémir 2-3’.

- Rectifiez l'assaisonnement, servez immédiatement avec du riz parfumé.

Avantageux poulet aux chanterelles

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson:20’

Ingrédients (4 portions) :

- 400 g de blanc de poulet
- 200 g de chanterelles
- 200 g de carottes râpées
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 3 échalotes
- un filet d'huile d'olives
- sel, poivre

Préparation :

- Émincez les échalotes et mettez-les à fondre dans une poêle avec le filet d'huile.
- Découpez le poulet en petits dés, nettoyez les chanterelles et faites-les blanchir.
- Ajoutez les carottes dans la poêle, remuez et surveillez pendant 5 min en ajoutant une goutte d'eau si besoin.
- Ajoutez le poulet et faites-le cuire en remuant souvent, salez et poivrez.
- Quand le poulet est presque cuit, ajoutez les champignons et la crème, laissez mijoter quelques minutes.

Cuisse de poulet façon toscane originale

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 50’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 4 à 6 cuisse de poulet sans peau, avec ou sans dos (1,5 kg en tout)
- 1 oignon tranché finement
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 12 gousse d'ail dégermées, coupées en quatre dans le sens de la longueur
- 1 boîte de tomates à l'étuvée
- 125 ml (1/2 tasse) d'olive noires dénoyautées
- 60 ml (1/4 tasse) de tomates séchées, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- facultatif : 1 pincée de piment fort
- sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

- Faites chauffer une poêle. Y mettre 30 ml (2 c. à soupe) d'huile et faites colorer les cuisses, à feu moyen-vif, environ 5’ de chaque côté (au besoin faire cuire en deux poêles).

- Assaisonnez au goût. Transférez dans un plat allant au four et réservez au chaud.

- Retirez le gras de la poêle et refaire chauffer la poêle.

- Ajoutez le reste de l'huile et faites y revenir l'oignon et l'ail.

- Ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire environ 5’. Vérifiez l'assaisonnement.

- Ajoutez le mélange de légumes dans le plat contenant le poulet, couvrez et faites cuire au four 40 à 45’ ou jusqu'à ce qui s'écoule de la viande soit clair.

Papillote de poulet gourmande à la moutarde

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 4 blancs de poulet
- 3 blancs de poireaux
- 3 carottes
- moutarde forte

Préparation :

- Coupez les blancs de poireaux et les carottes en petits bâtons fins.
- Faites cuire à couvert en ajoutant du beurre, de l'eau et une cuillère à café de moutarde.
- Sur une feuille de papier sulfurisé, déposez une généreuse cuillère de légumes, superposez un blanc de poulet et recouvrez le d'une cuillère à soupe de moutarde forte.

- Faites cuire les papillotes au four déjà chaud (250°C / thermostat 8) pendant 15’.

La peu connue tarte de poulet aux épinards

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 1 grosse escalope de poulet ou de dinde
- 50 à 100 g d'épinard hachés à la crème
- 1 pâte à tarte feuilletée
- 15 cl de crème fraîche
- 1 oignon
- 1/2 échalote
- 2 œufs entiers
- sel, poivre
- huile

Préparation :

- Etalez la pâte dans un moule à tarte, piquez la et faites la précuire 10’ au four à 210°C (thermostat 7).
- Faites sauter l'escalope coupée en morceaux à la poêle dans un peu

d'huile, avec l'oignon émincé et l'échalote hachée.

- Salez, poivrez.

- Mélangez les oeufs, la crème et les épinards, assaisoner.

- Disposez les dés de poulet, échalottes et oignons sur le fond de tarte et versez le mélange épinard-oeufs-crème dessus.

- Enfournez environ 15’. Le bord de la tarte doit être bien doré, et on doit avoir l'impression que le melange a gonflé.

- On peut rajouter du fromage râpé et des tranche de fromage de chèvre avant d'enfourner ainsi qu'une pincée de fines herbes.

- Laissez refroidir ou servez chaud.

Escalopes de poulet crêmeuse au roquefort

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 2 portions) :

- 2 escalopes de poulet
- 70 g environ de roquefort ou bleu d'Auvergne
- 1 verre de riz (120 g)
- 10 cl de crème fraîche
- 1 tomate
- sel, poivre
- huile d'olive

Préparation :

- Pendant que l'eau salée pour le riz chauffe, préparez les escalopes en les coupant en petits morceaux.
- Dès que l'eau est en ébullition, mettez le riz et faites chauffer une poêle (assez grande).
- Placez les escalopes dans la poêle préalablement enduite d'huile d'olive.

Laissez cuire pendant 5’ environ en pensant à mélanger de temps en temps.

- Versez quelques cuillères de crème fraîche dans la poêle, puis déposez y le fromage découpés en petits dés et mélangez sans arrêt.

- Egouttez le riz, rincez le puis faites le réchauffer dans des assiettes au micro-ondes. Assaisonnez la viande et versez le tout sur le riz.

Astuce :

Vu le goût un peu relevé de ce plat, mettez quelques dés de tomate sur le bord de l'assiette pour apporter un petit côté fraîcheur.

Troublant poulet caramélisé au sirop d'érable

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 1 poulet entier ou en morceau
- 4 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- sel et poivre
- ail

Préparation :

- Si vous avez un poulet entier, découpez le en morceaux.
- Préparez dans un récipient le mélange pour caraméliser le poulet: 4 c. à soupe de sirop d'érable, 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne, l’ail, le sel et le poivre.
- Badigeonnez le poulet à l'aide d'un pinceau de cuisine ou avec une cuillère.

- Saisissez le poulet dans une poêle pour que les morceaux soient bien dorés.

- Placez les morceaux saisis dans un plat allant au four, et versez sur le poulet le reste de la marinade.

- Enfournez (le temps de cuisson variera suivant que vous avez du blanc ou des cuisses ou les 2).

- Vous pouvez servir avec une salade et des frites maison.

Poulet enchanteur aux olives et coriandre

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (4 Portions) :

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 bocal d'olives vertes dénoyautées piquantes
- huile d'olive
- coriandre moulue
- ail en poudre
- 20 cl de vin blanc (facultatif)
- fond de veau

Préparation :

- Émincez les oignons et les deux gousses d'ail.
- Dégraissez le poulet et enlevez la peau.
- Dans un faitout, faites revenir 3’ les oignons et l'ail dans l'huile d'olive.

- Ajoutez le poulet et le laisser dorer. Salez, poivrez.

- Une fois que le poulet est doré, ajoutez un peu d'eau et 2 cuillère à café de fond de veau.

- Ajoutez le bocal d'olive avec son jus.

- Versez le vin blanc dans la préparation.

- Laissez mijoter, à mi-cuisson, ajoutez la coriandre, ainsi que l'ail en poudre.

- Une fois que le poulet est bien cuit et que son accompagnement a bien fondu, c'est prêt !

Le secret des cuisses de poulet gratinées au parmesant et aux olives

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 40’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 4 cuisses de poulet
- 40 g de parmesan râpé
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 citrons
- 1 oignon
- 15 cl d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

- Faites mariner 1 h les cuisses de poulet salées et poivrées, avec 5 cl d'huile d'olive et le jus des citrons dans un plat creux couvert. Retournez-les de temps en temps.

- Ebouillantez les olives 5’ et égouttez. Mixez-les avec l'oignon, le parmesan, du poivre et les 10 cl d'huile restante.

- Egouttez les cuisses de poulet et faites-les dorer 5-6’de chaque côté sous le grill.

- Ensuite, préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

-Disposez les cuisses de poulet dans un plat et arrosez les de la marinade. Recouvrez de la purée d'olives au parmesan et enfournez pour 30 min.

- Servez avec de la semoule et des tomates grillées.

Blanc de poulet aux champignons, aux endives, et aux lardons

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 40’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 4 blancs de poulet
- 1 boîte de champignons de Paris
- 125 g de lardons fumés
- 1 endive
- 1 oignon
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de cognac
- 1 c. à soupe de farine
- 2 noix de beurre
- persil
- sel et poivre

Préparation :

- Coupez les blancs de poulet en petites lamelles et farinez les.
- Faites fondre la noix de beurre et faites y revenir les lamelles de poulet, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.Salez, poivrez. Ajoutez le cognac. Réservez.
- Faites revenir les lardons avec une noix de beurre, ajoutez l'oignon émincé, ainsi que l'endive coupée en tout petits morceaux, laissez mijoter 5 mn environ.
- Ajoutez les champignons, laissez mijoter 5 min et ensuite les lamelles de poulet puis laissez mijoter à couvert 20’ min environ. Au bout de 15’, ajoutez la crème fraîche.
- Parsemez de persil juste avant de servir.

Blancs de poulet farcis à la mozzarella et aux tomates séchées

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 45’

Ingrédients (pour 2 portions) :

- 2 blancs de poulet pas trop épais
- 4 tranches fines de poitrine fumée
- 3 belles tomates mûres
- 3 "morceaux" de tomate séchée
- 1 boule de mozzarella
- 2 belles feuilles de basilic frais
- 1 oignon émincé
- 1 verre de vin blanc sec
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

- Sur le plan de travail, mettez à plat les tranches de poitrine les unes à côté des autres de manière à ce qu'elles recouvrent un rectangle.

- Posez un blanc de poulet dessus, perpendiculairement au sens des tranches. Posez sur le poulet les feuilles de basilic, puis la mozzarella coupée en tranches et enfin les tomates séchées.

- Recouvrez du deuxième blanc de poulet. Remontez les tranches de poitrine de chaque côté du "rôti" obtenu, et piquez les dans le blanc à l'aide de piques en bois de manière à tenir le tout bien serré.

- Pelez, épépinez et débitez les tomates fraîches. Faites revenir l'oignon à l'huile d'olive.

- Dans un plat allant au four, mettez les tomates en dés, les oignons revenus et le vin blanc. Salez et poivrez. Déposez le rôti de poulet sur ce lit.

-Enfournez 45’ à 200°C (thermostat 6-7), arrosez régulièrement avec la sauce à la tomate.

- Servez avec des pâtes fraîches par exemple.

Poulet moelleux à la tomate

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 20’

Ingrédients :

- des restes de poulet
- lardons
- 1 petite boîte de champignons de Paris
- 1/2 boîte de tomates pelées
- 1 oignon
- 1 ail
- du persil

Préparation :

- Faites revenir quelques lardons avec l'oignon émincé.
- Versez les tomates préalablement écrasées grossièrement.
- Ajoutez l'ail haché et le persil ainsi que les champignons.

- Ajoutez 1 sucre et demi pour enlever l'acidité de la tomate.
- Ajoutez dans la sauce les morceaux de poulet.
- Faites mijoter 20’.

Poulet surprise de Laura

Plat principal

Très facile - Bon marché

Préparation: 30’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 1 poulet entier
- 1,5 kg de figues
- 3 oignons
- huile d'olive

Préparation :

- Choisissez vos figues bien mûres et épluchez les.
- Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive, lorsqu'ils sont translucides, ajoutez le poulet qui aura été préalablement rempli de figues, puis rajoutez le restant des figues.
- Salez et poivrez à votre goût. Laissez cuire à feu doux, à couvert, pendant 30’ minimum.

Poulet aux asperges à bas prix

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 2 portions) :

- 2 blancs de poulet
- 4 tranches de Gouda
- 50 g de farine
- 80 g de beurre ou de margarine
- 150 g de jambon blanc
- 1 petite boîte de petites asperges
- 1 verre de vermouth
- sel, poivre

Préparation :

- Coupez les blancs de poulet en morceaux, saupoudrez-les de farine et secouez-les pour en éliminer l'excédent.
- Dans une poêle, faites fondre 30 g de beurre, dorez-y les blancs de

poulet 2’ de chaque côté, puis ajoutez le vermouth. Salez, poivrez et faites cuire encore 10’.

- Coupez le jambon en lanières. Beurrez un plat à four, mettez-y les blancs de poulet et recouvrez-les de tranches de Gouda. Disposez les lanières de jambon et les asperges égouttées sur le dessus ainsi que le jus de cuisson et le restant du beurre.

- Faites cuire à four chaud 10’.

- Servez dans le plat.

Poulet gueuleton à la portée de tous

Plat principal

Très facile - Bon marché

Préparation: 10’ - Cuisson: 75’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 4 cuisses de poulet
- une enveloppe de soupe à l'oignon
- 1/4 de tasse de cassonade
- 1/2 tasse de ketchup
- 1 tasse d'eau

Préparation :

- Préchauffez le four à 190°C (Thermostat 6/7).
- Mélangez l'eau, le ketchup, la cassonade etle sachet de soupe dans un récipient.
- Dans plat allant au four, mettez une feuille de papier d'aluminium, déposez les cuisses et arrosez les avec la sauce faite précédament. Recouvrir d'une autre feuille de papier d'aluminium et faites cuire

pendant 1h15.

Recette facile du poulet aux pommes

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 2 portions):

- 2 escalopes de poulet
- 1 oignon
- 2 pommes golden
- 200 ml de vin blanc sec
- 1 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- un cube de bouillon de poule
- beurre
- sel, poivre

Préparation :

- Hachez l'oignon et faites le fondre dans du beurre.
- Ajoutez les escalopes (coupées en cubes).
- Une fois la viande cuite, saupoudrez de farine, et mélanger.

- Versez le vin blanc et le bouillon.
- Laissez mijoter environ 5’.
- Ajoutez la crème fraîche et faites bouillir environ 10’.
- Réservez.
- Pelez et coupez les pommes en tranche.
- Faites les dorer quelques minutes à la poêle avec du beurre.
- Beurrez un plat à gratin.
- Déposez une couche de pommes et mettez le poulet (sans la sauce).
- Terminez avec une couche de pommes.
- Faites cuire 15’ au four à 180ºC (thermostat 6).

Les fameuses fajitas de poulet

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 4 blancs de poulet
- 1 poivron rouge + 1 vert
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 8 tortillas
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 6 c. à d'huile
- 1 c. à café de chili en poudre
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 citron vert

Préparation :

- Coupez finement les blancs de poulet, pressez le citron vert et écraser

l'ail.

- Dans un plat, mettez le poulet, arrosez de jus de citron, puis verser 4 cuillères à soupe d'huile; saupoudrer de chili, cumin, sel et poivre.

- Mélangez, couvrez et laissez reposer au frigo.

- Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).

- Coupez les poivrons en lanières, et émincez les oignons.

- Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle, mettez les oignons et les poivrons à blondir; garder au chaud.

- Enveloppez les tortillas dans une feuille d'aluminum, et faites les chauffer 10' au four.

- Egouttez les morceaux de poulet et faites les dorer. Dès qu'ils sont colorés, arrosez les avec la marinade, couvrez et laissez mijoter 5'.

- Disposez la viande, les légumes et les tortillas dans un plat différent; et dans une coupelle, versez la crème, ainsi, chacun garnira à sa convenance.

Le remarquable poulet à la grecque

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 1 poulet coupé en morceaux
- 25 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile
- 2 échalotes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 tomates
- farine
- 2 verres de vin blanc
- 2 pincées de safran (ou curcuma)
- 1 c. à soupe de curry
- 100 g de raisins sec

Préparation :

- Roulez les morceaux de poulet dans la farine.
- Dans l'autocuiseur, faire chauffer le beurre et l'huile. Faites y dorer le poulet.
- Emincez finement les échalotes, oignons et ail et mettez les à revenir avec le poulet environ 5’.
- Ajoutez les tomates en morceaux et arrosez de vin blanc. Portez à ébullition.
- Ajoutez le safran, le curry les raisins et saler, poivrez.
- Fermez l'autocuiseur et laissez cuire 15’ à partir de la mise en pression.

Nouilles Sautées au poulet et aux noix de cajou

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 1 kg de blanc de poulet émincé
- 450 g de nouilles frites
- 500 de choysum grossièrement hachée
- 150 g d’oignon jaune émincé
- 200 g de poivron rouge coupé en fines lanières
- 75 g de noix de cajou grillées
- 1 gousse d’ail pilée
- 2 c. à s. d’huile d’arachide
- 2 c. à c. de gingembre frais râpé
- 1 c. à .s. de sucre roux
- 2 c. à s. de sauce soja
- 125 ml de sauce teriyaki

Préparation :

- Mettez les nouilles dans un récipient résistant à la chaleur, couvrez-les d'eau bouillante, séparez-les à la fouchette et égouttez-les.
- Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites revenir le poulet en pluisiers fois, pour qu'il soit doré de toute part. Réservez au chaud.
- Versez le reste d'huile dans le wok et faites sauter l'oignon, l'ail, le gingembre et le poivron pendant 3 minutes environs (l'oignon doit rester croquant).
- Remettez le poulet dans le wok avec le sucre, la sauce soja, la sauce teriyaki et le choy sum. Quand le choy sum commence à ramollir, ajouterz les nouilles sautées et la moitié des noix de cajou. Laissez cuire en remuant délicatement. Au moment de servir, décorez avec le reste des noix de cajou.

Troublant poulet au miel à la sauce soja

Plat principal

Très facile - Bon marché

Préparation: 10’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 700g de filet de poulet
- 750 g de patates douces coupées en tranches épaisses
- 1 c. à s. de moutarde à l’ancienne
- 1 c. à s. de sauce soja
- 4 ciboules en tranches fines

Préparation :

- Diposez le poulet et les patates douces dans un plat à rôtir graissé, puis nappez-les du mélange de moutarde, de miel et de sauce soja. Remuez pour bien les enrober.
- Faites rôtir 20’ à four très chaud (270 ºC – thermostat 9) jusqu’à ce que la viande et les légumes soient cuits.
- Coupez les filets en tranches. Servez avec les patates douces garnies de

ciboule. Arrosez de jus de cuisson.

Escalopes de poulet à la sauce moutarde à la crème

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 5’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 1 c. à s. d’huile d’olive
- 8 escalopes de poulet très fines
- 10 g de beurre
- 150 g de champignons de Paris
- 1 gousse d’ail pilée
- 80 ml de vin blanc
- 1 c. à s. de moutarde
- 125 ml de crème fraîche
- 60 ml de bouillon de poulet

- 1 c. à c. de thym frais

Préparation :

- Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faites cuire les escalopes en faisant dorer des deux côtés. Réservez au chaud.

- Faites fondre le beurre dans une poêle et faites revenir les champignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le vin et la moutarde, prolongez la cuisson pendant 2 minutes en remuant.

- Incorporez la crème fraîche et le bouillon, portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 5' jusqu'à épaississement. Ajoutez le thym.

- Disposez deux escalopes sur chaque assiette et nappez de sauce. Servez aussitôt.

Inhabituel poulet sauté aux brocolis chinois

Plat principal

Facile – Peu coûteux
Préparation: 10’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de blancs de poulet émincés
- 500 g de brocolis chinois coupé grossièrement
- 230 g de pousses de bambou égouttées
- 350 g de poivron rouge coupé en fines lanières
- 190 g de châtaignes d’eau égouttées et émincées
- 160 g de germes de soja
- 2 c. à c. de sambal oelek
- 80 ml de ketjap manis
- 1 c. à s. d’huile de sésame

Préparation :

- Faites chauffer la moitié de l’huile dans un wok et faites revenir le poulet en plusieurs fois pour qu’il soit légèrement doré.

- Mettez chauffer le reste de l’huile, puis faites sauter 2’ les châtaignes d’eau, les pousses de bambou et le poivron avec le sambal oelek.

- Remettez le poulet dans le wok avec le ketjap manis et le brocoli chinois. Faites revenir le tout à feu vif, sans cesser de remuer. Quand les feuilles du brocoli commencent à se flétrir et que le poulet est cuit à point, retirez du feu et ajoutez les germes de soja.

Le célèbre poulet tikka

Plat principal

Facile – Peu coûteux
Préparation: 10’ - Cuisson: 25’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 12 pilons de poulet
- 100 g de pâte tikka masala
- 140 g de yaourth
- 400 g de riz au jasmin
- 1 c. à s d’huile végétale
- 12 petits pappadums
- 1 c. à c. de coriandre fraîche grossièrement ciselée

Préparation :

- Préchauffez le four à 170 ºC (thermostat 5). Mettez les pilons de poulet dans un saladier et versez dessu le tikka masala préalablement mélangé à 2

cuillères à soupe de yaourth. Remuez bien pour que la viande soit uniformément recouverte de pâte épicée, puis disposez les pilons en une seule couche sur une grille au dessus de la lèchefrite du four. Laissez cuire 20', le poulet doit être doré et cuit à point.

- Pendant ce temps, faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egouttez et réservez au chaud.

- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et placez-y les papadums les uns après les autres, jusqu'à ce qu'ils gonflent légèrement.

- Dans un bol, mélangez la coriandre et le reste du yaourth. Servez le poulet sur le riz, recouvert de cette préparation et accompagné de pappadums.

Époustouflantes brochettes de poulet, sauce cacahuètes

Plat principal

Très facile – Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 680 g de poulet coupé en morceaux
- 90 g de beurre de cacahuètes avec morceaux
- 160 ml de bouillon de volaille
- 140 g de lait de coco en boîte
- 1 c. à s. d’huile d’arachide
- 1 petit oignon émincé
- 1 c. à c. de poudre de curry
- ½ c. à c. de sambal oelek
- 2 c. à c. de sucre roux

- 2 c. à c. de sauce soja

Préparation :

- Enfilez les morceaux de poulet sur les brochettes.

- Faites chauffer l’huile dans une casserole et faites revenir l’oignon avec la poudre de curry et le sambal oelek, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajoutez le beurre de cacahuètes, le bouillon, le lait de coco, le sucre et la sauce soja. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter sans couvrir jusqu’à ce que la sauce épaississe.

- Faites cuire les brochettes sur un gril ou au barbecue, jusqu’à ce que la viande soit dorée et cuite à point. Pr´sentez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes.

Risotto exceptionnel au poulet, à la roquette et aux tomates séchées

Plat principal

Facile – Peu coûteux
Préparation: 10’ - Cuisson: 35’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 680 g de blancs de poulet
- 400 g de riz arborio
- 1 c. à s. d’huile d’olive
- 200 g d’oignon jaune finement haché
- 180 ml de vin blanc
- 1 l de bouillon de poule
- 100 g de pousses de roquette
- 100 g de tomates séchées finement hachées
- 40 g de parmesan râpé

- 2 gousses d’ail pilées
- 1 c.à c. de persil plat grossièrement ciselé

Préparation :

- Préchauffez le four à 160 ºC (thermostat 4). Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et mettez à revenir l'ail et l'oignon. Quand ce dernier commence à fondre, ajoutez le riz et enrobez-le du mélange ail-oignon. Versez le vin et le bouillon, portez à ébullition. Trtnsférez le riz dans un plat à gratin et recouvrez-le de blancs de poulet. Couvrez d'une feuille de papier d'aluminium et faites cuire 25' au four, jusqu'à ce que le riz soit moelleux. Retirez les blancs de poulet et laissez-les tiédir 5' avant de les découper en tranches épaisses.
- Déposez la roquette, les tomates et le parmesan sur le riz. Garnissez de trnaches de poulet et décorez de persil ciselé.

Aiguillettes de poulet au miel

Plat principal

Très facile – Peu coûteux
Préparation: 7’ - Cuisson: 8’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 600 g de blancs de poulet
- 2 échalotes
- 50 g de beurre
- 1 oignon
- 5 c. à s. de vinaigre de Xérès
- 5 c. à s. de miel liquide
- Sel et poivre

Préparation :

- Epluchez l’oignon et les échalotes et coupez-les finement. Coupez les

blancs de poulet en aiguillettes à l'aide d'un bon couteau.

- Dans une poêle antiadhésive bien chaude, faites fondre la moitié du beurre (25 g). Ajoutez l'oignon et les échalotes. Faites revenir 4 à 5'. Ajoutez le vinaigre et le miel. Faites cuire 2' en mélangeant régulièrement.

_ Pendant ce temps, faites fondre le reste de beurre dans une seconde poêle. Ajoutez les aiguillettes de poulet et faites-les dorer 4' en mélangeant régulièrement. Salez et Poivrez. Versez par-dessus la préparation aux échalotes en remuant pour que le poulet s'imprègne de la sauce. Servez chaud.

Exotique poulet curry-coco

Plat principal

Facile – Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 4 blancs de poulet
- 1 échalote
- 1 oignon
- 1 filet d’huile d’olive
- 2 c. à c. de curry en poudre
- 20 cl de lait de coco
- 3 c. à s. de crème liquide
- 1 petite boîte d’ananas au sirop (225 g)
- ½ botte de coriandre
- Sel et poivre

Préparation :

- Coupez le poulet en petits morceaux. Epluchez l'oignon et l'échalote et coupez les finement. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile. Versez l'oignon et l'échalote et faites-les revenir 3 à 4' environ.

- Ajoutez le poulet, salez et poivrez et laissez cuire 3'. Ajoutez le curry et remuez pendant 30 s. puis versez le lait de coco et la crème liquiede. Laissez cuire 5' environ.

- Pendant ce temps, coupez les rondelles d'ananas en petits dés que vous ajouterez dans la sauteuse avec 2 cuillères à soupe de sirop. Laissez cuire à nouveau 10'. Lavez la coriandre et coupez-la finement. Quand le poulet est cuit, servez-le dans un plat creux ou dans 4 bols. Parsemnez le tout de coriandre.

Envoutante poêlée de poulet et champignons des bois

Plat principal

Facile – Peu coûteux
Préparation: 10’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 4 blancs de poulet
- 2 échalotes
- 1 gousse d’ail
- 2 noisettes de beurre
- 300 g de girolles
- 300 g de cèpes
- 4 brins de persil
- 2 c. à s. de vin blanc
- 10 cl de crème liquide
- Sel et poivre

Préparation :

- Coupez le poulet en petits morceaux. Epluchez les échalotes et coupez les finement. Epluchez la gousse d'ail après avoir ôté le germe et hachez-la.

- Dans une sauteuse, faites chauffer une noisette de beurre. Ajoutez le poulet et laissez cuire 10' environ en remuant régulièrement.

- Pendant ce temps, nettoyez les champignons, séchez-les délicatement et coupez-les en tranches fines. Lavez et coupez finement le persil. Quand le poulet est cuit, réservez-le entre deux assiettes.

- Dans la même poêle, faites chauffer la seconde noissette de beurre, ajoutez les échalotes et faites-les revenir 2'. Ajoutez les champignons et l'ail. Laissez cuire à feu vif 3' jusqu'à ce que l'eau des champignons soit évaporée. Versez le vin blanc et poursuivez la cuisson 1'. Ajoutez la crème. Salez et poivrez. Laissez cuire à nouveau 3' sans cesser de remuer.

- Remettez le pouelt dans la pôele et laissez cuire 1' en mélangeant bien. Versez la préparation dans un plat et parsemenez le tout de persil. C'est prêt !

Poulet éclair à l'ail et au citron

Plat principal

Facile – Bon marché
Préparation: 10' - Cuisson: 5'

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 6 blancs de poulet
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- Jus d'un citron
- 5 branches de persil plat
- 1 c. à c. de paprika doux
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

- Epluchez les gousses d'ail et l'échalote et coupez les finement.

- Coupez les blancs de poulet en fines lanières

- Dans une sauteuse, faites dorer l'ail et l'échalote dans l'huile d'olive pendant 1'. Ajoutez le poulet et le paprika, salez, poivrez, mélangez, versez le jus de citron et faites rissioler a feu vif pendant 4'.

- Durant la cuisson, rincez le persil et ciselez-le. Ajoutez le au poulet, remuez et servez aussitôt.

Renversante fricassée de poulet aux fines herbes

Plat principal

Facile – Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 8’

Ingrédients (pour 8 portions) :

- 8 blancs de poulet
- 1 c. à s. de cerfeuil ciselé
- 1 c. à s. de ciboulette ciselée
- 1 c. à s. d’estragon ciselé
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 2 c. à s. d’huile de tournesol
- 10 cl de bouillon de légumes ou de volaille
- Sel et poivre

Préparation :

- Essuyez les blancs de poulet avec du papier absorbant. Coupez les en lamelles épaisses. Salez et poivrez-les.

- Mettez l'huile à chauffer à feu vif dans une grande poêle ou dans un wok. Faites-y revenir les lamelles de poulet pendant 4 à 5', en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et mettez-les dans un plat chaud placé au dessus d'une casserole d'eau frémissante.

- Jetez l'huile de cuisson, versez le bouillon dans la poêle et raclez bien avec une cuillère en bois pour récupérer tous les sucs de cuisson. Portez à ébullitionpour obtenir uen sauce épaisse et bien onctueuse. Goûtez, puis salez et poivrez.

- Remettez la viande dans la sauce et réchauffez-la quelques instants à feu doux.

- Retirez du feu, ajoutez les herbes ciselées et mélangez bien. Versez dans un plat chaud et servez aussitôt.

Aiguillettes de poulet originales aux pêches

Plat principal

Facile – Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 8’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 600 g de blancs de poulet
- 4 pêches
- 30 g de beurre
- 1 échalote
- 1 c. à s. de fines herbes hachées
- 1 pincée de thym sec émietté
- 5 cl de vinaigre de xérès
- 1 c. à s. d’huile d’olive
- Sel et poivre

Préparation :

- Pelez les pêches, coupez-les en 4, dénoyautez-les et émincez-les en grosses lamelles. Pelez l'échalote et hachez-la. Coupez les blancs de poulet en aiguillette.
- Chauffer le beurre dans une poêle. Mettez-y à revenir l'échalote, puis les lamelles de pêche jusqu'à ce qu'elles caramélisent légèrement.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une autre poêle eet faites-y revenir les aiguillettes 5', en les retournant et en ajoutant le vinaigre à mi-cuisson.
- Salez et poivrez les aiguillettes. Lorsqu'il ne reste pratiquement plus de liquide dans la poêle, versez-les sur les pêches caramélisées, remuez, saupoudrez les herbes hachées et le thym, et servez dans les assiettes chaudes.

Poulet au citron vert

Plat principal

Facile – Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 4 blancs de poulet
- 2 gousses d’ail
- 1 oignon nouveau
- 2 c. à s. d’huile d’olive
- Jus de 2 citrons verts
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 bouquet de persil plat
- Sel et poivre

Préparation :

- Détaillez les filets de poulet en fines lamelles ; mettez-les à mariner dans le jus de citron vert en les retournant de temps en temps.

- Pelez et émincez l'oignon et les gousses d'ail. Lavez et hachez finement le persil.

- Chauffer l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse, faites-y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajoutez le poulet égoutté et laissez-le revenir 7 minutes environ.

- Ajoutez la moitié du persil, du sel, du poivre et le piment ; couvrez et laissez cuire encore 3'. Au besoin, versez un peu de jus de citron de la marinade pour évitez le dessèchement.

- Au moment de servir, saupoudrez le reste du persil sur le plat.

Aiguillettes de poulet à la mangue

Plat principal

Très facile – Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 8 portions) :

- 1,2 kg de blancs de poulet
- 2 mangues
- 10 cl de bouillon de volaille
- 2 c. à s. d’huile d’olive
- 10 cl de jus d’orange frais
- 3 c. à s. de miel liquide
- 1 c. à s. de coriandre moulue
- 1 c. à s. de coriandre finement ciselée
- Sel et poivre

Préparation :

- Coupez les mangues en deux en faisant glisser la lame du couteau de part et d'autre du noyau. Pelez-les avec un couteau économe, puis taillez-les en petits dés.

- Salez et poivrez le poulet.

- Faites chauffer l'huile à feu vif dans une grande poêle. Faites-y revenir le poulet pendant 2 à 3', en remuant souvent. Retirez-le à l'aide d'une écumoire et gardez-le au chaud dans un plat maintenu au-dessus d'une casserole d'eau frémissante.

- Videz la graisse de cuisson et remettez la poêle sur le feu. Jetez-y les dés de mangue et faites-les revenir rapidement à feu vif, en remuant bien. Versez le bouillon et le jus d'orange. Ajoutez la coriandre moulue et le miel, puis laissez cuire 6 à 8'à feu doux, jusqu'à ce que les dés de mangue soient tendres sans s'écraser et que la sauce devienne légèrement sirupeuse.

- Remettez les lamelles de poulet quelques instants dans la sauce pour les réchuaffer, puis versez l'ensemble dans un plat creux bien chaud. Parsemez la surface de coriandre ciselée et servez aussitôt.

Burgers de poulet à la harissa en 10 min chrono !

Plat principal

Très facile – Bon marché
Préparation: 5’ - Cuisson: 5’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 900 g de blancs de poulet
- 2 c. à s. de harissa
- 4 petits pains ronds
- 60 g de pousses d’épinard
- 1 petit concombre taillé en rubans
- 125 ml de dip à la betterave

Préparation :

- Dans un saladier, enrobez les filets de poulet de harissa. Faites cuire le poulet dans une grande poêle chaude huilée. Assaisonnez selon votre goût.

- Coupez les pains en deux et faites-les griller. Confectionnez des burgers en garnissant les moitiés de pain avec les pousses d’épinards, le concombre, les

filets de poulet à la harissa et le dip à la betterave.

Incomparable poulet pané au piment et à la pistache

Plat principal

Très facile – Bon marché
Préparation: 7’ - Cuisson: 8’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 625 g de blancs de poulet
- 100 g de chapelure
- 70 g de pistaches grillées finement concassées
- 1 piment long rouge coupé en tout petits morceaux
- 1 œuf légèrement battu
- Huile de friture

Préparation :

- Mélangez la chapelure, les pistaches et le piment dans une assiette creuse. Trempez le poulet dans l’œuf puis dans la préparation à base de chapelure, de sorte à l’enrober.

- Faites chauffer l’huile dans une grande sauteuse et faites frire le poulet en plusieurs fois, jusqu’à ce qu’ils soient cuits à point. Egouttez-le sur le papier absorbant puis assaisonnez-le selon votre goût. Vous pouvez le servir accompagné de sauce pimentée sucrée.

Poulet grillé express à l'ananas

Plat principal

Très facile – Bon marché
Préparation: 7' - Cuisson: 8'

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 625 g de filets de poulet dans la cuisse
- ½ petit ananas coupé en morceaux
- 1 petite botte de menthe fraîche grossièrement hachée
- 1 piment long rouge coupé en tout petits morceaux
- 2 c. à s. de jus de citron vert
- 2 c. à s. de sauce de poisson

Préparation :

- Faites griller le poulet sur une plancha chaude huilée (ou au gril)

- pendant ce temps, mélangez les autres ingrédients dans un bol. Servez le poulet accompagné de salade d’ananas

Apétissant Sang Choy Bow de poulet

Plat principal

Très facile – Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 375 g de viande de poulet hachée
- 1 c. à s. de kecap manis
- 1 c. à s. de sucre roux
- 1 c. à s. de sauce soja claire
- 4 petites feuilles de laitue Iceberg
- 1 piment long rouge émincé

Préparation :

- Faites revenir le poulet haché dans un wok chaud huilé, jusqu'à ce qu’il change de couleur. Incorporez le kecap manis, le sucre et la sauce soja, et poursuivez la cuisson jusqu’à obtention d’une consistance collante et légèrement sèche. Assaisonnez selon votre goût.

- Répartissez le hachis sure les 4 feuilles de laitue. Décorez de morceaux de piment.

Etrange Laksa de poulet

Plat principal

Facile – Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 400 g de filets de poulet dans la cuisse en fins morceaux
- 100 g de pâte laksa
- 375 ml de bouillon de volaille
- 125 ml d’eau
- 250 ml de lait de coco
- 200 g de vermicelles de soja
- 1 petite botte de coriandre effeuillée

Préparation :

- Faites revenir le poulet dans une sauteuse chaude huilée, jusqu'à ce qu'il change de couleur.

- Faites revenir la pâte laksa dans la même sauteuse, en remuant, pendant 3' environ, jusqu'à ce qu'elle embaume. Remettez le poulet dans la sauteuse, ajoutez le bouillon, l'eau et le lait de coco, puis portez à ébullition. A feu réduit, sans couvrir, laissez mijoter 10' environ, jusqu'à ce que le poulet soit cuit à point. Assaisonnez selon votre goût.

- Mettez les vermicelles dans un saladier résistant à la chaleur, couvrez-les d'eau bouillante et laissez-les tremper jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez-les

- Répartissez les vermicelles dans 4 bols de service. A l'aide d'une louche, versez-y le laksa bien chaud et décorez de coriandre.

Poulet à la sauce de Canneberge et sa purée de patate douce

Plat principal

Facile – Peu coûteux
Préparation: 10’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g d’escalopes de poulet
- 1kg de patates douces coupées en morceau
- 80 ml de sauce à la canneberge
- 30 g de canneberges séchées
- 125 ml d’eau
- 2 c. à s. de pignons de pin grillés
- 1 petite botte de coriandre hachée

Préparation :

- Faites cuire les patates douces à l’eau, puis égouttez-les. Réduisez-les en

purée lisse, assaisonnez selon votre goût, puis couvrez la purée pour la maintenir au chaud.

- Badigeonnez lees escalopes avec les trois quarts de la sauce à la canneberge, puis faites-les cuire dans une grande poêle chaude huilée. Retirez la viande de la poêle et couvrez-la pour la maintenir au chaud.

- Mettez le reste de la sauce à la canneberge, les canneberges séchées et l'eau dans la poêle, et portez le tout à ébullition. Laissez bouillir la sauce jusqu'à ce qu'elle ait légèrement épaissi. Retirez du feu, incorporez les pignons et la coriandre, et assaisonnez selon votre goût.

- Servez les escalopes arrosées de la sauce et accompagnées de purée de patates douces.

Incroyable lasagne de poulet et potiron à la sauge

Plat principal

Facile – Peu coûteux
Préparation: 10’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 320 g de poulet grillé
- 3 feuilles de pâte à lasagnes fraîche
- 125 g de beurre froid coupé en dés
- 375 g de potiron coupé en petit morceaux
- 200 g d’asperges parées et coupées en morceaux
- 12 feuilles de sauge fraîche

Préparation :

- Coupez les feuilles de pâte en quatre, puis faites-les cuire en plusieurs fois dans une grande casserole d’eau bouillante, jusqu’à ce qu’elles soient souples. Egouttez-les. Disposez les lasagnes en une seule couche sur un

plateau. Couvrez-les pour les maintenir au chaud

- Faites chauffer un quart du beurre dans une sauteuse et, en remuant, faites revenir le potiron 5’ environ. Ajoutez les asperges et, sans cesser de remuer, poursuivez la cuisson 5’ envion, jusqu’à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez le poulet. Faites revenir les ingrédients, en remuant de temps en temps, jusqu’à ce qu’ils soient bien chauds. Assaisonnez selon votre goût. Retirez la sauteuse et couvrez pour maintenir au chaud.

- Faites chauffer le reste du beurre dans la sauteuse, jusqu’à ce qu’il dore légèrement. Ajoutez la sauge et retirez du feu.

- Disposez une feuille de la pâte sur 4 assiettes de service. Garnissez avec la moitié de la préparation au poulet, puis recouvrez d’une autre feuille de pâte. Rététez l’opération avec le reste de la préparation au poulet et de la pâte. Arrosez de beurre à la sauge.

Poulet au miel et salade aux herbes

Plat principal

Facile – Peu coûteux
Préparation: 10’ - Cuisson: 25’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 4 blancs de poulet avec l’os de l’aile et la peau
- 375 ml de marinade de soja au miel et à l’ail
- 2 petites bottes de coriandre effeuillée
- 2 petites bottes de menthe effeuillée
- 80 g de germes de haricot mungo
- 2 piments longs rouges emincés

Préparation :

- Préchauffez le four à 220 ºC (thermostat 7)
- Mélangez le poulet et la marinade de soja dans un saladier.
- Dans une grande poêle chaude huilée, faites revenir le poulet en plusieurs

fois, jusqu'à ce qu'il soit doré de toutes parts. Disposez-le sur une plaque recouverte de papier cuisson, puis mettez-le au four 15' environ, jusqu'à ce qu'il soit cuit à point. Couvrez-le et laissez-le reposer 5' avant de le servir.

- Pendant ce temps, mélangez les herbes, les germes de haricot mungo et les piments dans un saladier. Servez le poulet avec la salade aux herbes.

.

Succulent poulet à la marocaine et couscous aux fruits

Plat principal

Facile – Peu coûteux
Préparation: 5’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 900 g de poulet en filet
- 2 c. à s. de mélange d’épices marocaines
- 250 g de couscous
- 50 g de raisins de Smyrne
- 50 g d’amandes effilées grillées
- 1 botte de coriandre hachée
- 150 g de yaourt nature

Préparation :

- Saoupoudrez le poulet d’épices, puis faites-le cuire dans une grande poêle chaude huilée.

- Pendant ce temps, mélangez le couscous et 300 ml d’eau bouillante dans un grand saladier résistant à la chaleur, couvrez et laissez reposer 5’ environ, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Décollez les grains à l’aide d’une fourchette. Incorporez les raisins, les amandes et la coriandre. Assaisonnez selon votre goût.

- Répartissez le couscous dans les assiettes creuses. Garnissez de poulet et de yaourt.

AMUSE-GUEULE

Exotiques verrines mexicaines au poulet et guacamole

Amuse-gueule

Facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (12 Portions) :

- 1 blanc de poulet
- 1 tranche d'un centimètre de cheddar
- 1 citron vert
- 1 bocal de guacamole (épicé ou non selon les gouts)
- des chips pour guacamole
- sel, poivre

Préparation :

- Coupez le blanc de poulet en lamelles, mettez les dans un plat et arrosez les avec le jus du citron vert, salez et poivrez.
- Réservez au frais 1h en retournant de temps en temps et en arrosant avec le jus du citron vert.
- Écrasez les chips en miettes assez fines.

- Rapper le cheddar.

- Faites cuire le poulet à la poêle et hachez le finement dans un hachoir.

- Disposez un couche de poulet, une couche de guacamole, une couche de chips, une couche de guacamole et le cheddar rappé.

Délicieuses verrines de pâtes au poulet

Amuse-gueule

Très facile – Coût moyen
Préparation: 10’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 50 g de poulet
- 50 g de coquillettes
- une tranche de fromage jeune
- 1 ou 2 c. à soupe de mayonnaise
- 2 c. à soupe de persil haché
- 1 tomate

Préparation :

- Faites cuire les coquillettes et le morceau de poulet. Laisser refroidir.
- Découpez tous les ingrédients en petits morceaux et mélangez les à la mayonnaise.
- Remplissez les verres de ce mélange et garnissez de dés de tomate et persil.

Feuilletés poulet-poireau

Amuse-gueule

Très facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 20 pièces) :

- 300 g d’émincé de poulet
- 2 c. à café d'épices pour poulet
- 10 feuilles de brick
- 2 blancs de poireaux
- 4 oignons nouveaux
- 1 c. à café de poivre blanc moulu
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 50 g beurre
- 300 ml d'eau chaude
- 1 cube bouillon de poule
- 5 cl crème
- 1 c. à café d'huile

Préparation :

- Mélangez l'émincé de poulet, les épices pour poulet, le poivre blanc et la sauce soja. Laissez macérer au frais durant une nuit (ou au moins 6 heures).

- Le lendemain, dans une sauteuse, faites fondre à feu doux le beurre et ajoutez y le poireau et les oignons émincés. Ils doivent être fondants mais non grillés!

- Ajoutez l'eau et le cube de bouillon et laissez mijoter à feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit totalement absorbé.

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

- Dans une seconde sauteuse, faites chauffer l'huile et ajoutez le poulet ainsi que la marinade. Faites cuire à feu vif. Pour vérifier la cuisson, coupez un morceau de poulet en deux : la chair doit être blanche et non rosée (environ 8-10').

- Lorsque le liquide des poireaux et des oignons est totalement absorbé, ajoutez la crème et le poulet cuit.

- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

- Laisser refroidir cette farce.

- Une fois qu'elle est froide, préparez les feuilletés : coupez les feuilles de brick rondes en deux, pliez une demi-feuille de brick en deux dans la longueur, déposez y deux cuillères à café de farce et pliez les en triangle.

- Déposez ces trianges sur une plaque couverte de papier sulfurisé et mettez les au four 10 à 15', les feuilletés doivent être dorés.

Cake au poulet rôti et aux tomates séchées

Amuse-gueule

Facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 40’

Ingrédients (pour 15-20 parts) :

- 150 g d'émincés de poulet rôti
- 3 œufs entiers
- 150 g tomates séchées marinées à l'huile
- 100 g de gruyère râpé
- 1/2 oignon
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl de lait
- 10 cl d'huile
- sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- Faites revenir l'oignon émincé à feu doux.
- Dans un récipient, mélangez la farine et la levure, creusez un puits et ajouter les oeufs, le lait et l'huile, Salez, poivrez.
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Ajoutez le gruyère râpé et mélangez.
- Coupez les tomates séchées et le poulet rôti en petits morceaux et ajoutez les au mélange.
- Quand l'oignon a bien fondu, incorporez le au mélange.
- Huilez un moule à cake et versez y le mélange
- Enfournez pendant 40'.

Brochettes de poulet à l’ananas

Amuse-gueule

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 5 portions) :

- 4 escalopes de poulet
- 1 boite d'ananas en tranches
- 1 œuf entier
- chapelure
- des cures-dents

Préparation :

- Coupez les escalopes et l'ananas en cubes.
- Aternez-les sur des cures-dents, passez-les dans l'oeuf battu puis la chapelure.
- Faites-les dorer dans l'huile, un vrai régal.

Cake au poulet curry, au poivron et à l'oignon

Amuse-gueule

Facile - Bon marché
Préparation: 20' - Cuisson: 45'

Ingrédients (pour un cake) :

- 2 filets de poulet
- 3 œufs entiers
- 150 g de farine
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 100 g de gruyère
- 1 verre à moutarde d'huile d'olive
- 1 verre à moutarde de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cube de bouillon
- curry en poudre
- sel

Préparation :

- Otez la peau du poivron et le couper en petites lamelles.
- Emincez l'oignon et les filets en petits morceaux de 1 cm environ.
- Faites chauffer à feu vif un peu d'huile d'olive dans une poêle et mettez y les légumes, puis le poulet.
- Baissez le feu et saupoudrez le tout de curry.
- Ajoutez un fond d'eau et un cube de bouillon et bien mélanger.
- Laissez chauffer jusqu'à ce que les légumes soient bien fondants et le poulet cuit.
- Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

- Pour le cake, mettez la farine et la levure dans un saladier.
- Ajoutez les oeufs battus, l'huile, le lait chaud et une pincée de sel en fouettant le tout.
- Ajoutez le gruyère et la préparation de poulet et légumes.
- Placez le tout dans un plat à cake bien beurré.
- Mettez au four 45’à 200°C (thermostat 6-7).
- Au sortir du four piquez votre cake avec un couteau, si rien ne reste attacher, il est cuit!

Poulet froid épicé à la chinoise

Amuse-gueule

Facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 2 blancs de poulet
- 1 c. à café de bouillon de poulet
- 4 c. à soupe d'huile de piment
- 1 c. à café de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- une dizaine de baie du Sichuan
- sucre et sel

Préparation :

- Mettez de l'eau à bouillir dans une casserole.
- Mettez le poulet à cuire pendant 15 à 20’.
- Pendant ce temps, mettez les baies du Sichuan dans une poêle, sans

huile, sur un feu plutôt doux.

- Laissez les sur le feu pendant environ 3’, en les remuant continuellement.

- Ensuite, sortez les du feu, puis réduisez les en poudre, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

- Dans un récipient, mettez 1 cuillère à café de sauce soja, 1 petite pincée de sel, 1 grosse pincée de sucre, 2 cuillères à soupe d'huile de sésame, 1 cuillère à café de bouillon de poulet, 4 c uillères à soupe d'huile de piment, puis enfin 1 petite cuillère à café de la poudre de baie du sichuan (obtenu ci-dessus). Goûter pour ajuster le tout.

- Une fois le poulet cuit, sortez le, et faites le refroidir.

- Une fois qu'il n'est plus brûlant, "arrachez" l'escalope en lamelles à la main.

- Disposez les fils de poulet dans une assiette, et nappez avec la sauce.

Cake léger au poivron et au poulet

Amuse-gueule

Très facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 45’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 300 g de blanc de poulet
- 2 œufs entiers
- 150 g de farine
- 1 poivron
- 12 cl de crème fraîche
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 sachet de levure
- herbes de Provence
- sel, poivre

Préparation :

- Coupez le poivron et le poulet en morceaux, faites-les cuire à la poêle avec 1 c. à soupe d'huile.
- Mélangez la farine, les oeufs, la levure, le sel, le poivre.
- Une fois que le mélange est homogène, incorporez l'huile, mélangez bien et ajoutez la moutarde et les herbes de Provence.
- Ajoutez le poulet et le poivron à la pâte.
- Versez dans un moule beurré et fariné.
- Faites cuire au four à 180C°(thermostat 6) pendant 45’.
- A la sortie du four, laissez tiédir avant de démouler.

Etonnant bâtonnets de poulet sauce rouge

Amuse-gueule

Facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 35’

Ingrédients (60 Portions) :

- 4 blancs de poulet
- 200 g chapelure moyenne
- 1 c. à soupe d’herbes de Provence
- 1 c. à café paprika
- 2 œufs entiers
- 50 g farine
- huile pour friture

Pour la sauce :
- 2 poivrons rouges
- 225 g tomates en dés
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail

- herbes de Provence
- 1 c. à café paprika
- sel poivre
- 100 g farine

Préparation de la recette :

Sauce :

- Mettez les poivrons sous la grille du four pour ôter la peau.
- Hachez les poivrons et mettez les dans une poêle avec un peu d'huile ainsi que l'oignon et l'ail.
- Faites cuire 10'et ensuite ajoutez les tomates, le concentré et les herbes, le paprika et 15 cl d'eau, le sel et le poivre.
- Laissez frémir 10 min et mixez, mettez au frigo.

Poulet :

- Coupez en bâtonnets de 5 cm de long.
- Mélangez la chapelure, les herbes, le paprika, sel poivre.
- Roulez les bâtonnets dans la farine, puis dans l'oeuf battu et ensuite roulez dans le mélange chapelure-épices.
- Mettez 30' au frigo.
- Mettez de l'huile dans une sauteuse et plongez-y les bâtonnets par petites quantités.
- Servez chaud ou froid

Cuillère de poulet à la réglisse

Amuse-gueule

Très facile - Bon marché
Préparation: 130’ - Cuisson: 5’

Ingrédients (pour 2 portions):

- 1 escalope de poulet
- 3 ou 4 c. à soupe de sirop de réglisse
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- sel
- poivre

Préparation :

- Coupez le poulet en très très petits dés.
- Préparez la marinade, déposez y le poulet et réservez au frais pendant au moins 2 h.
- Juste avant de servir, poêlez les dés de poulet égouttés puis répartissez dans les cuillères de présentation.

Brochettes de poulet apéritives sauce miel, sésame et soja

Amuse-gueule

Moyennement difficile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (6 Portions) :

- 700 g de blanc de poulet
- brochettes en bois
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe de vin blanc sec
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 3 ou 4 c. à soupe de graines de sésame

Préparation :

Petite astuce avant de commencer : trempez les brochettes en bois dans de

l'eau afin qu'elles ne brûlent pas à la cuisson.

- Coupez les blancs de poulet en petits cubes.
- Mélangez tous les ingrédients excepté le poulet et les graines de sésame dans un plat creux.
- Mettez y les morceaux de poulet et remuez de façon à ce qu'ils soient bien enrobés du mélange. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 30 min à température ambiante.
- Préchauffez votre four en position gril ou bien votre barbecue.
- Répartissez les graines de sésame dans une assiette plate et les morceaux de poulet sur les brochettes en bois puis roulez les dans les graines de sésame.
- Déposez les brochettes sur la plaque de cuisson (ou de votre barbecue) et enfournez 10'. Pensez à les retourner plusieurs fois pendant la cuisson.

Astuce : pour que le poulet soit bien caramélisé, n'hésitez pas à badigeonner les brochettes de marinade 2 à 3 fois en cours de cuisson à l'aide d'une cuillère ou d'un pinceau.

Muffins salés au poulet et au curry

Amuse-gueule

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 6 muffins) :

- 2 œufs entiers
- 2 c. à soupe bien bombées de farine fermantante
- 50 g de beurre
- 5 g de beurre de cuisson
- 10 cl de crème liquide à 30 %
- 75 g d'allumettes de blanc de poulet
- 50 g de comté râpé
- 1 c. à soupe rase d'estragon
- 1 c. à soupe rase d'ail semoule
- 1 c. à soupe bombée de curry
- sel fin

Préparation :

- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-8).
- Faites dorer rapidement les allumettes de blanc de poulet dans les 5 g de beurre de cuisson, avec une pincée de sel. Réservez.
- Fouettez les oeufs avec la farine.
- Ajoutez le beurre fondu et la crème liquide à ce mélange, qui doit être homogène et lisse.
- Ajoutez les allumettes de poulet, le comté, l'estragon, l'ail et enfin le curry.
- Versez la préparation dans des moules à muffins (les moules en silicone sont très pratiques, et le démoulage sera impeccable).
- Enfournez pendant 20’. Les muffins doivent être dorés et se décoller des bords du moule.

Rillettes de poulet allégées

Amuse-gueule

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 0’

Ingrédients (pour 10 portions) :

- 500 g de poulet cuit froid (reste de blanc...)
- 2 oignons
- 6 cornichons
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 yaourt nature
- 1 pincée de muscade en poudre
- sel, poivre

Préparation :

- Hachez les oignons et les cornichons.
- Coupez le poulet en morceaux et mettez dans le robot-mixeur avec les oignons, les cornichons, le piment, le yaourt, la muscade, sel, poivre.
- Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Mettez les rillettes dans une terrine, tasser, et placer au frigo pendant au moins 2 heures.

Remarquables Coxinha au poulet

Amuse-gueule

Facile - Bon marché
Préparation: 60’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (20 Portions) :

Pour la pâte :
- 24 cl d'eau
- 48 cl de lait
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 2 pommes de terre cuites et pressées
- 1 c. à soupe de beurre
- 300 g de farine de blé
- margarine

Pour le revêtement :
- chapelure
- 2 œufs battus
- huile de friture

Pour la farce :

- 1,5 kg de poulet
- 3 c. à soupe de fromage à la crème
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- maïs

Préparation :

Farce :

- Dans une casserole, versez l'huile d'olive, l'ail haché et l'oignon.
- Placez le poulet en filaments et assaisonnez selon votre goût.
- Faites cuire pendant environ 5', retirez du feu et mélangez avec fromage à la crème.
- Laissez refroidir pour faire les coxinhas.

La Coxinha :

- Dans une grande casserole, placez de l'eau, le lait, le cube de bouillon, les pommes de terre et le beurre et laissez mijoter.
- Ajoutez la farine en une seule fois, en remuant jusqu'à ce qu'il n'accroche plus à la casserole.
- Placez le sur un plat, graissé, pétrissez et laissez refroidir.
- Étalez la pâte avec les mains, mettez dans le centre la farce de la taille d'une olive, et fermez pour donner la forme de la coxinha.
- Passez la coxinha dans les œufs, puis dans la chapelure et faites frire dans l'huile chaude jusqu'à ce que la coxinha dore.
- Égouttez sur du papier absorbant et servez.

ACCOMPAGNEMENTS

Poulet à la sauce tomate/crème et champignons

Accompagnement

Facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 10’

Ingrédients :

- 300 g de poulet
- 200g de sauce tomates
- 20cl de crème fraiche
- 1 boîte de champignon
- 1 oignon
- du persil, de la ciboulette et des herbes de provence
- un peu de safran

Préparation :

- Hachez l'oignon finement, mettez le dans une poêle avec de l'huile ainsi que les champignons.
- Coupez assez grossièrement le poulet, ajoutez le dans la poêle et faites revenir le tout.

- Assaisonnez le tout avec les herbes, du sel, du poivre et du safran.
- Ajoutez la sauce tomate et la crème, remuez et laissez mijoter 2 à 3’.

Ce plat s'accompagne très bien a des pâtes ou du riz.

Superbe sauce poulette

Accompagnement

Très facile - Bon marché
Préparation: 40’ - Cuisson: 15’

Ingrédients :

- Restes d'un poulet
- 125g de champignons de Paris
- 40g de beurre ou de margarine
- 1 grosse c. à soupe de farine
- 50 cl de bouillon de poule
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café de moutarde
- 1 demie c. à café de curry

Préparation :

- Coupez les champignons en lamelles.
- Délayez du bouillon de poulet concentré en cube, avec 50 cl d'eau chaude.

- Faites fondre, sur feu doux, 40g de beurre ou de margarine.
- Ajoutez 1 grosse cuillère à soupe de farine.
- Versez les 50 cl de bouillon et mélangez jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Ajoutez la crème fraîche, la moutarde, le curry, les champignons et les petits morceaux de poulet rôti.
- Laissez cuire une dizaine de minutes.

Simplissimes croquettes de poulet et de purée express

Accompagnement

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 5’

Ingrédients (pour environ 16 croquettes) :

- les restes d'un poulet rôti
- 300 g de purée bien ferme
- chapelure
- parmesan
- persillade
- huile pour frire

Préparation :

- Nettoyez les restes de votre poulet, et mélangez-les avec la purée.

- Mélangez la chapelure avec autant de parmesan, et ajoutez de la persillade.

- Formez des boulettes avec votre préparation à base de purée et roulez-les dans la panure.

- Dans une grande poêle, faites chauffer assez d'huile pour faire frire les croquettes.

- Une fois que l'huile est bien chaude, mettez-y les croquettes et laissez-les dorer 5 mn en les retournant.

- Disposez-les ensuite sur du papier absorbant, et servez aussitôt.

À propos de l’auteur

Laura Cook est passionnée par l'alimentation depuis son enfance. De père italien et de mère française, elle part habiter en Espagne avec son mari.

Sa passion pour la cuisine la pousse à découvrir toujours plus de plats traditionnels à travers le monde. Son immense culture culinaire internationale à fait d'elle une véritable experte. Elle partage aujourd'hui ses secrets avec nous en élaborant des recettes qui permettent de découvrir de nouvelles harmonies gourmandes.

Elle consacre désormais une partie de son temps à des ouvrages pratiques de délicieuses recettes de cuisine pour le grand public. Elle est aujourd'hui l'auteur d'une cinquantaine de livres de recettes de cuisines faciles et rapides à réaliser chez soi.

"Qu'est-ce que vais bien pouvoir faire à manger aujourd'hui ?" Grâce aux livres de recettes de cuisine de Laura et à son inspiration considérable, vous ne vous poserez plus jamais la question!

Du même auteur et éditeur

Cliquez ici pour voir toutes ses œuvres sur Amazon

Apprenez en un instant toutes les délicieuses recettes de cuisine faciles, rapides et pas cher de Laura Cook:

101 Recettes Spécial Courgettes

101 Recettes Spécial Salades

101 Recettes Spécial Chocolat

101 Recettes Spécial Tomates

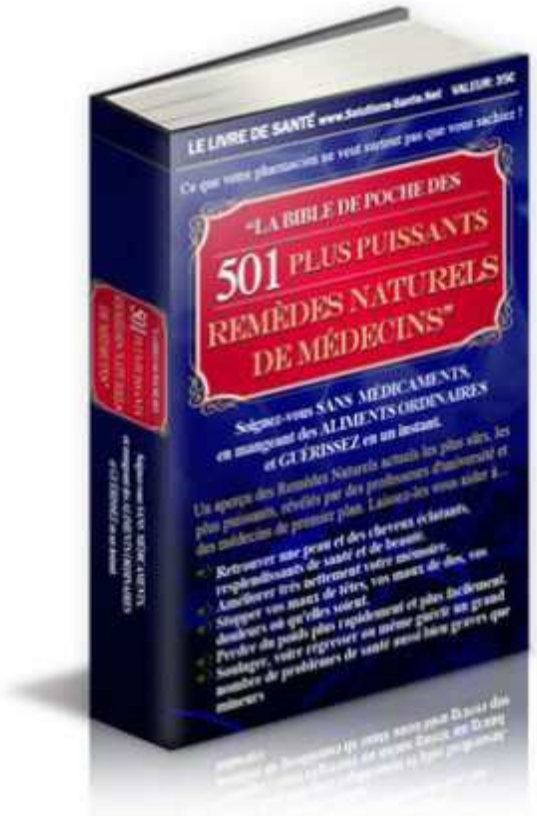
101 Recettes Spécial Cakes

101 Recettes Spécial Aubergines

101 Recettes Spécial Verrines

Enfin les solutions NATURELLES immédiates pour prévenir, soulager et soigner vos problèmes de SANTÉ, sans médicaments :

La Bible de Poche des 501 Plus Puissants Remèdes Naturels de Médecins



Cliquez ici pour en savoir plus

Le Grand Ménage Au Naturel

Les Recettes Simples Et Economiques Pour Entretenir Toute Sa Maison Sans Produits Chimiques.

Cliquez ici pour en savoir plus

Recettes et Remèdes de Nos Grands-Mères

Des Remèdes Simples Et Efficaces.
Les Recettes Authentiques Et Délicieuses de Notre Enfance

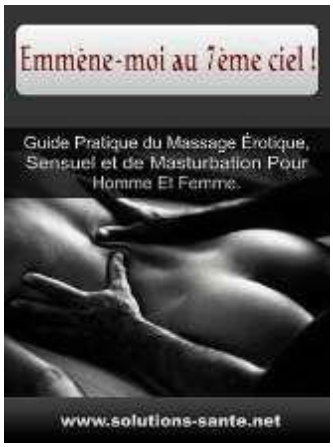
Recettes et Remèdes
de Nos Grands-Mères
Des remèdes simples et efficaces
Les recettes authentiques et délicieuses de votre enfance
www.Solutions-Sante.Net

Cliquez ici pour en savoir plus

Dis-moi où tu as mal :

Je te dirai comment avoir un corps sans douleurs en 30 minutes chrono

Cliquez ici pour en savoir plus


Emmène-moi au 7ème ciel !
Guide Pratique du Massage Érotique, Sensuel et de Masturbation Pour Homme Et Femme.
www.solutions-sante.net

Emmène-moi au 7ème ciel !

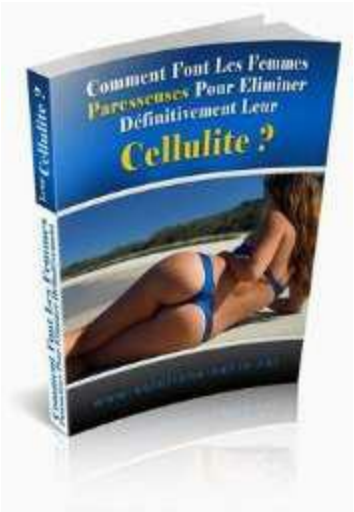
Guide Pratique du Massage Érotique, Sensuel et de Masturbation Pour Homme Et Femme

Cliquez ici pour en savoir plus

Effacez Vos Rides !

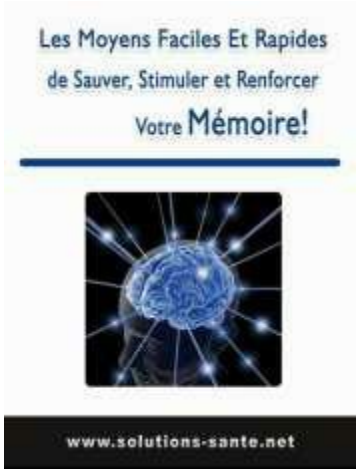
Comment retarder les terrifiants effets de l'âge sur votre visage sans chirurgie, sans botox et même sans crème anti-ride?

[Cliquez ici pour en savoir plus]



Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer Définitivement Leur Cellulite ?

[Cliquez ici pour en savoir plus]



Les Moyens Faciles Et Rapides de Sauver, Stimuler et Renforcer Votre Mémoire !

[Cliquez ici pour en savoir plus]

Que Faire Immédiatement Pour Traiter Votre Impuissance Sexuelle Sans Médicaments ?

Cliquez ici pour en savoir plus

Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d'auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l'autorisation de l'auteur est interdite et entrainera des poursuites judiciaires.

Les infractions aux droits d'auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3 ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :
- «toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d'une œuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).
- «le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l'exportation et l'importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3)

© Copyrights Gregory Mangano
Tous droits réservés pour tous pays.